

La dépendance à la PORNOGRAPHIE

De l’écran à la servitude

Michaël Bégin

LA DÉPENDANCE À LA PORNOGRAPHIE

DE L'ÉCRAN À LA SERVITUDE

18 juin 2025

À propos de l’auteur

© *La dépendance à la pornographie – De l’écran à la servitude*

Michaël Bégin
psydrmic@gmail.com
https://www.unesante.com

Mchaël Bégin est un auteur indépendant passionné par les questions sociales, éthiques et médicales contemporaines. Il a publié plusieurs ouvrages en accès libre, abordant des sujets sensibles avec rigueur documentaire et engagement humaniste.

Autodidacte et curieux, il s’intéresse particulièrement aux zones grises de la loi, aux enjeux de santé mentale et aux droits des personnes vulnérables. Refusant les compromis éditoriaux, il privilégie une parole libre, informée et accessible. Ses écrits visent à éclairer le débat public et à susciter la réflexion critique.

Ce livre n’a pas fait l’objet d’une révision linguistique professionnelle.

Son contenu repose sur un travail personnel de recherche, de lecture et de synthèse. Il vise à informer le lecteur de manière accessible.

Ce livre a été créé à l’aide de logiciels libres :
LibreOffice, **Debian 12**, **Inkscape**, **Liberation Serif** (police d’écriture) et **Pexels** (Banque d’images libre de droits)

Table des matières

Préface

Dans un monde saturé d’images, de connexions instantanées et de désirs attisés à toute heure, la pornographie s’est imposée comme un phénomène de masse, omniprésent et silencieux. Accessible en quelques clics, elle s’infiltre dans les foyers, dans les poches, dans l’intimité même des individus, bouleversant les repères affectifs, relationnels et sexuels. Pourtant, ce qui est souvent perçu comme un simple divertissement ou une habitude anodine cache parfois une réalité bien plus sombre : celle de la dépendance.

Ce livre, ***La dépendance à la pornographie – De l’écran à la servitude***, s’adresse à celles et ceux qui veulent comprendre ce lien insidieux qui se tisse entre l’écran et l’esprit, entre le plaisir et l’enchaînement. Il ne s’agit pas ici d’un plaidoyer moralisateur ni d’un réquisitoire contre la sexualité humaine, mais d’un travail lucide, informé et courageux sur une réalité encore trop souvent minimisée ou ignorée.

L’auteur explore les chemins par lesquels la pornographie peut capter, façonner puis capturer l’attention, jusqu’à entraîner certains individus dans une spirale d’isolement, de honte et de perte de contrôle. À travers une approche multidisciplinaire — historique, psychologique, sociologique, technologique — il déploie les contours d’une problématique contemporaine qui touche de plus en plus de jeunes, mais aussi d’adultes de tous horizons.

Ce livre pose des questions essentielles : Où se situe la frontière entre usage et dépendance ? Quels sont les effets neurologiques d’une exposition massive à la pornographie ? Pourquoi est-il si difficile d’en parler, d’en sortir, d’en guérir ? Et que dit ce phénomène de notre époque, de notre solitude, de notre rapport au corps et à l’autre ?

Il fallait un livre honnête, rigoureux et sans complaisance pour oser nommer ce que beaucoup taisent. En cela, ce travail est salutaire. Il offre à la fois une compréhension éclairante du phénomène et des pistes concrètes pour reprendre en main sa liberté.

Puisse cet ouvrage aider à briser les chaînes invisibles qui entravent, et à rouvrir des chemins vers une sexualité plus libre, plus humaine, plus vraie.

Michaël Bégin

Dédicace

Je le dédie à toutes les personnes qui cherchent à comprendre la dépendance à la pornographie — celles qui en souffrent, celles qui accompagnent, celles qui écoutent.

À tous les policiers et enquêteurs qui, avec rigueur et courage, plongent dans les recoins les plus sombres de ce fléau pour en protéger les plus vulnérables.

Aux acteurs, actrices, réalisateurs et réalisatrices, dont les visages, les corps et parfois les vies s'effacent derrière des écrans, souvent à un coût humain ignoré.

Que ce livre soit une voix de plus pour éveiller les consciences, briser le silence et tracer un chemin vers la vérité et la liberté.

Introduction

La dépendance à la pornographie – De l’écran à la servitude

Nous vivons une époque sans précédent dans l’histoire de l’humanité. Jamais auparavant des images aussi explicites, aussi nombreuses et aussi facilement accessibles n’avaient été mises à la disposition de quiconque, à toute heure du jour ou de la nuit. Ce que l’on appelait autrefois « magazines pour adultes », dissimulés derrière des comptoirs ou dans des vidéoclubs confidentiels, a été remplacé par des millions de vidéos en ligne, disponibles gratuitement, anonymement, sur n’importe quel appareil connecté à Internet. Pour beaucoup, cela représente une révolution sexuelle et culturelle. Pour d’autres, un piège.

Ce livre s’intéresse à ceux pour qui la pornographie n’est plus un simple visionnement occasionnel, mais un comportement compulsif, une habitude ancrée, une dépendance. À travers une analyse approfondie, il s'agit de comprendre comment un contenu destiné au plaisir peut devenir un facteur d'isolement, de souffrance psychique, de détresse relationnelle, et parfois même de destruction personnelle.

Parler de dépendance à la pornographie, c’est s’attaquer à un sujet tabou, complexe, souvent mal compris. L’addiction sexuelle est encore largement banalisée, minimisée, voire moquée. Pourtant, derrière les écrans, des hommes, des

femmes, parfois très jeunes, se débattent avec une perte de contrôle croissante, un sentiment de honte profond, une fracture intérieure difficile à réparer. Il ne s'agit pas d'un « manque de volonté », mais d'un trouble qui peut être analysé, expliqué et accompagné.

L'objectif de cet ouvrage est multiple. D'abord, poser un cadre de compréhension historique et culturel de la pornographie : comment en sommes-nous arrivés là ? Ensuite, explorer les mécanismes psychologiques et neurologiques de l'addiction : pourquoi le cerveau humain y est-il si vulnérable ? Puis, étudier les conséquences sociales, affectives, sexuelles et existentielles de cette consommation excessive : que devient notre rapport à l'autre, à nous-mêmes, à la sexualité réelle ? Enfin, proposer des pistes de réflexion, d'accompagnement et de libération : comment sortir de l'engrenage, comment se reconstruire, comment retrouver un lien vivant et sain à sa propre intimité ?

Ce livre s'adresse à tous : à ceux qui souffrent en silence, à ceux qui s'interrogent, aux professionnels de la santé mentale, aux éducateurs, aux parents, aux partenaires désemparés. Il ne s'agit pas ici de condamner, mais de comprendre. Pas de juger, mais de dénouer.

Car derrière l'écran, il y a une personne. Et derrière la servitude, il peut encore y avoir une issue. Ce livre est une tentative de faire la lumière sur ce qui se joue, de nommer ce qui lie, et d'ouvrir la voie vers ce qui libère.

Partie I – Histoire et évolution de la pornographie

1. Origines et représentations sexuelles dans l’histoire

La pornographie, entendue comme la représentation explicite de la sexualité à des fins d’excitation ou de contemplation, ne saurait être réduite à un phénomène moderne. Elle s’inscrit dans une continuité anthropologique et culturelle, traversant les âges et les civilisations, tant dans sa fonction expressive que dans son statut socialement admis ou contesté. Pour en comprendre l’évolution, il convient d’examiner les formes premières de représentations sexuelles et leur intégration aux contextes religieux, rituels, artistiques et sociaux des époques révolues.

Représentations sexuelles dans les civilisations préhistoriques

Les premières traces de représentations sexuelles remontent à la Préhistoire. Les Vénus paléolithiques — telles que la Vénus de Willendorf, datée d’environ 25 000 ans avant notre ère — incarnent une exaltation des formes féminines associées à la fertilité. Ces statuettes, souvent anonymes et aux attributs sexuels accentués, témoignent de l’importance symbolique de la sexualité dans les sociétés de chasseurs-cueilleurs, sans que l’on puisse clairement distinguer une intention pornographique au sens contemporain.

Dans les grottes ornées comme celles de Lascaux ou de Chauvet, si les représentations animales dominent, certaines figures humaines ou hybrides (anthropomorphes) évoquent des

scènes rituelles ou sexuelles, dont le sens échappe parfois à nos catégories modernes. Il est cependant possible que ces représentations aient accompagné des pratiques liées à la fécondité, aux rites initiatiques ou à la magie sympathique.

Sexualité sacrée et images érotiques dans l'Antiquité

Les civilisations mésopotamiennes, égyptiennes, grecques et romaines ont produit une iconographie où le sexe était représenté sans tabou, souvent intégré dans un cadre religieux ou mythologique. À Sumer et Babylone, la sexualité était sacralisée dans des rituels tels que la hiérogamie, une union sexuelle symbolique entre le roi et une prêtresse, incarnant les divinités Ishtar et Dumuzi. Des représentations sexuelles figuraient sur des cylindres d'argile et objets votifs.

En Égypte ancienne, certaines fresques et papyrus (comme le papyrus érotique de Turin) montrent des scènes explicites mêlant humour, obscénité et esthétique. Ces documents, bien qu'exceptionnels, illustrent une tolérance culturelle relative envers la représentation du désir.

Dans la Grèce antique, l'érotisme s'exprime dans l'art à travers les vases peints, les sculptures et les récits mythologiques. Le terme grec *eros* renvoie à une force vitale, divine, dont les manifestations sont multiples. La production d'images à caractère sexuel, notamment sur les céramiques dites « à figures rouges » ou « à figures noires », est abondante, souvent liée à la pédagogie sexuelle ou à la vie sociale (symposion).

Les pratiques homosexuelles et pédérastiques y sont aussi représentées, sans condamnation morale univoque.

Rome hérita de cette tradition et y ajouta une dose de réalisme cru, voire de licence. À Pompéi et Herculanum, ensevelies sous les cendres du Vésuve en 79 apr. J.-C., les fouilles ont révélé une profusion de fresques érotiques, de reliefs et de statues aux connotations sexuelles évidentes, visibles notamment dans le *Lupanar* (maison close) ou dans le *Cabinet secret* du musée de Naples. Les phallus sculptés ou peints servaient à la fois d'amulettes de protection et de symboles de fertilité.

Moyen Âge : refoulement et persistance souterraine

Avec la christianisation progressive de l'Europe, la sexualité devient un objet de méfiance, de régulation et de censure. Le corps, considéré comme siège du péché, doit être maîtrisé, et la représentation du sexe devient suspecte. Pourtant, la culture médiévale ne renonce pas totalement à l'érotisme. Il subsiste dans les marges : enluminures grivoises dans les marges des manuscrits, sculptures obscènes sur les chapiteaux d'églises (comme à Moissac ou Autun), fabliaux et contes licencieux circulant oralement ou par copie manuscrite.

La contradiction est manifeste : si le discours officiel condamne la luxure, les pratiques populaires ou artistiques la mettent en scène sous couvert de satire, d'humour ou d'édification morale. La sexualité reste présente, mais souvent dissimulée, codée ou marginalisée.

Renaissance et redécouverte du corps

La Renaissance marque un tournant, avec la redécouverte de l'Antiquité et la réhabilitation de la beauté corporelle. L'art florentin, romain et vénitien, sous l'influence de l'humanisme, célèbre le nu, masculin et féminin, dans une visée esthétique et philosophique. Des artistes comme Botticelli, Michel-Ange ou Titien peignent des scènes mythologiques où l'érotisme est sublimé.

Cependant, des œuvres clandestines circulent aussi, comme les *modi* ou *positions* gravés par Marcantonio Raimondi d'après des dessins de Giulio Romano (XVIe siècle), représentant des couples en plein acte sexuel. Ces gravures, accompagnées de poèmes érotiques, furent interdites par le pape Clément VII, mais elles ouvrirent la voie à une littérature et une imagerie pornographiques modernes.

Époque moderne : imprimerie, clandestinité et diffusion

L'invention de l'imprimerie au XVe siècle favorise la multiplication des textes et images à contenu sexuel. Dès le XVIIe siècle, circulent sous le manteau des ouvrages licencieux comme *L'École des filles* (1655) en France, ou des recueils libertins aux Pays-Bas et en Angleterre. Ces publications, souvent anonymes, échappent à la censure grâce aux circuits clandestins et à la protection de mécènes.

Au XVIIIe siècle, le libertinage philosophique et les Lumières contribuent à banaliser l'érotisme dans la littérature. Des auteurs comme Diderot, Restif de la Bretonne ou Sade

explorent les limites de la sexualité, entre morale, transgression et expérimentation. Le marquis de Sade, en particulier, dépasse le simple érotisme pour interroger les rapports entre désir, pouvoir et cruauté.

Les illustrations accompagnant ces textes — gravures, estampes, livrets — constituent une forme de pornographie avant la lettre, souvent produite dans l’ombre de l’édition officielle. Elles posent les jalons d’un marché du plaisir visuel qui prendra toute son ampleur avec la révolution industrielle.

Conclusion : des origines rituelles à l’industrialisation du désir

L’histoire des représentations sexuelles montre que la pornographie ne naît pas ex nihilo avec la modernité. Elle plonge ses racines dans les pratiques culturelles les plus anciennes, où le sexe est tantôt sacré, tantôt tabou, tantôt objet d’art ou de dérision. Ce qui change avec les siècles, c’est le statut social et juridique de ces images, la technologie de leur reproduction, et la nature de leur diffusion.

De la statuette votive à l’estampe libertine, de la fresque antique à la gravure clandestine, la représentation du sexe suit les lignes de tension entre pouvoir, morale, plaisir et liberté d’expression. Comprendre ces origines permet de mieux saisir les enjeux contemporains de la pornographie, qui sera explorée dans les chapitres suivants.

1.1 L’érotisme dans les civilisations anciennes

L’érotisme, en tant qu’expression esthétique et symbolique du désir sexuel, occupe une place significative dans les cultures anciennes, souvent sans être dissocié du sacré, du politique ou de la cosmologie. Loin de constituer un domaine privé ou honteux, le corps et ses plaisirs pouvaient être représentés, enseignés ou ritualisés de manière explicite, parfois didactique, parfois spirituelle. Cette section examine la façon dont plusieurs grandes civilisations anciennes — de la Mésopotamie à l’Inde, en passant par l’Égypte, la Chine, la Grèce et Rome — ont pensé et représenté l’érotisme.

Mésopotamie et Proche-Orient ancien : sexualité sacrée et fertilité

Dans les premières sociétés urbaines du Croissant fertile, la sexualité humaine était souvent liée à la fécondité agricole et à l’ordre cosmique. La déesse Inanna (appelée Ishtar en akkadien), divinité de l’amour, de la guerre et du ciel, incarnait une puissance érotique redoutable. Les hymnes sumériens adressés à elle comportent des passages d’une sensualité manifeste, célébrant les unions charnelles avec Dumuzi, son amant-pasteur. Ces textes évoquent la vigueur des corps, les fluides, le plaisir, dans un langage métaphorique et luxuriant. Les relations sexuelles rituelles entre roi et prêtresse, lors des cérémonies de hiérogamie, visaient à assurer la fertilité du pays tout entier.

Des objets votifs et des sceaux cylindriques retrouvés dans des temples représentent des scènes sexuelles ou phalliques, inscrites dans une vision du monde où l'acte charnel est simultanément terrestre et cosmique. L'érotisme y est socialement encadré, mais il n'est pas relégué à l'ombre.

Égypte antique : sensualité codifiée et images discrètes

En Égypte, la sexualité fait partie intégrante de l'équilibre du monde (Maât) et est centrale dans les récits mythologiques, notamment celui de la création. Le dieu Atoum, par exemple, engendre la vie par masturbation. Toutefois, les représentations érotiques dans l'art officiel restent rares et discrètes. Les fresques funéraires et les bas-reliefs privilégient des scènes familiales ou festives, où la tendresse conjugale peut se deviner.

Une exception majeure est le célèbre papyrus érotique de Turin, datant du Nouvel Empire (vers 1200 av. J.-C.), où l'on voit des scènes de coït explicite entre une prostituée et un client, dans une succession de positions diverses. Ce document, probablement satirique, démontre que l'érotisme graphique existait en marge des productions canoniques, possiblement à des fins ludiques ou privées.

Inde ancienne : union mystique et art tantrique

L'Inde ancienne a produit une des cultures érotiques les plus élaborées, dans laquelle le plaisir sexuel est valorisé à la fois comme expérience esthétique et comme chemin vers la libération spirituelle (*moksha*). Le *Kāmasūtra*, rédigé par

Vātsyāyana entre le IIIe et le Ve siècle de notre ère, est l'ouvrage le plus célèbre consacré à l'art de l'amour. Contrairement aux clichés occidentaux, ce texte ne se limite pas aux positions sexuelles, mais aborde aussi l'élégance, la séduction, le raffinement des mœurs, dans une perspective philosophique.

Le tantrisme, courant spirituel et rituel issu du brahmanisme et du bouddhisme, pousse encore plus loin l'intégration de la sexualité dans la recherche du divin. Dans ce contexte, l'union sexuelle est une métaphore (et parfois une réalité rituelle) de la fusion entre les principes masculin (*Śiva*) et féminin (*Śakti*). Les temples de Khajuraho, en Inde centrale, construits entre les IXe et XIe siècles, en sont l'illustration la plus célèbre : sur leurs façades abondent des sculptures d'une sensualité décomplexée, montrant des couples, des orgies, des pratiques homoérotiques et des figures de masturbation.

L'érotisme y est élevé à la dignité d'un acte sacré, loin de toute honte, dans une civilisation où le corps est vu comme un instrument d'élévation, non de déchéance.

Chine ancienne : harmonie des contraires et manuels sexuels

Dans la tradition taoïste, la sexualité est perçue comme une composante essentielle de l'équilibre entre les forces du *yin* (féminin) et du *yang* (masculin). Des textes médicaux et philosophiques comme *Le Classique de la chambre à coucher* (*Fangzhongshu*) ou *Les Secrets de la chambre à coucher* (*Su*

nü jing) prodiguent des conseils précis sur les positions, la respiration, la maîtrise de l’éjaculation et la durée des rapports, dans le but de préserver la vitalité (*qi*) et de prolonger la vie.

Les illustrations érotiques chinoises, notamment à partir des dynasties Tang et Song, se présentent sous forme de rouleaux peints ou de gravures sur bois. Elles se caractérisent par un raffinement formel, une attention aux détails vestimentaires et architecturaux, et une atmosphère souvent douce, dépourvue de brutalité. L’érotisme y est d’abord éducatif, souvent destiné aux jeunes mariés, ou thérapeutique, dans le cadre de la médecine traditionnelle.

Grèce antique : pédagogie du désir et esthétique du nu

Dans le monde grec classique, le corps nu est omniprésent dans l’art, célébré comme forme idéale de beauté. L’érotisme s’inscrit dans la *paideia*, l’éducation du citoyen, et s’exprime dans des relations à la fois affectives et sexuelles, notamment entre hommes, dans le cadre de la pédérastie institutionnalisée.

Les vases attiques à figures rouges ou noires montrent des scènes amoureuses, parfois explicites, entre dieux et mortels, entre hommes, ou entre hommes et femmes. L’iconographie ne fait pas de distinction morale tranchée entre l’hétérosexualité et l’homosexualité, tant que les normes sociales de rôle actif/passif sont respectées.

L’érotisme est aussi présent dans les mythes (Léda et le cygne, Europe enlevée par Zeus, etc.), dans les épigrammes poétiques

et dans les jeux symposiaques où l’alcool, la musique et le sexe cohabitent librement.

Rome antique : sexualité débridée et culture visuelle

La société romaine, héritière et amplificatrice des influences grecques, a développé une culture érotique très variée, parfois libertine, parfois réglementée. Les maisons closes (lupanars) étaient légales et intégrées dans l’économie urbaine. L’érotisme romain apparaît dans la littérature (Ovide, Martial, Pétrone), dans la poésie satirique et dans une imagerie visuelle extrêmement riche.

À Pompéi et Herculanum, les fresques retrouvées montrent des scènes de coït, des phallus ailés (fascinum), des scènes mythologiques revisitées sur le mode sensuel ou grotesque. Le sexe est partout : sur les murs des maisons, dans les objets de la vie quotidienne, dans les amulettes de protection.

L’érotisme romain ne se limite pas à la représentation graphique : il s’exprime dans la parole, l’humour, les insultes, la rhétorique politique. Il forme un langage social, une culture du désir qui se manifeste sans complexe, jusqu’à la montée du christianisme qui bouleversera profondément ces représentations.

1.2 Moyen Âge et Renaissance : entre répression et tolérance

Entre le Ve et le XVIe siècle, les représentations sexuelles connaissent en Europe occidentale un profond bouleversement. L'héritage gréco-romain, qui avait légitimé la sensualité dans l'art et la pensée, est progressivement soumis à l'influence croissante du christianisme. Cette nouvelle lecture du monde, centrée sur la chute, le péché et la rédemption, redéfinit le statut du corps, de la sexualité et de leurs représentations. Pour autant, loin d'être une période uniforme de censure absolue, le Moyen Âge — puis la Renaissance — révèle une tension constante entre contrôle moral et persistance de l'érotisme sous des formes parfois inattendues. Le corps désirant est à la fois redouté et fascine, il est refoulé dans les discours, mais il ressurgit dans l'image, le récit, la fête et la satire.

Le corps sous surveillance : christianisme et sexualité

L'Église médiévale exerce un contrôle doctrinal de plus en plus strict sur les comportements sexuels. Inspirée des textes bibliques, des Pères de l'Église (Augustin, Jérôme, Ambroise) et du droit canonique, la doctrine chrétienne condamne la sexualité hors du cadre du mariage, et même dans le mariage, elle ne doit avoir pour but que la procréation. Le plaisir est suspect, le désir considéré comme une conséquence du péché originel, et l'ascèse corporelle est valorisée comme voie de sainteté.

Le corps devient donc le siège d'un combat spirituel, et les représentations qui y font référence sont progressivement épurées de toute sensualité manifeste dans l'art officiel religieux. Le Christ est représenté crucifié, la Vierge Marie idéalisée et asexuée, les saints martyrisés dans une chair souffrante mais non désirable. L'érotisme n'est pas complètement effacé, mais déplacé ou refoulé dans l'espace du vice, du diable, ou de l'Autre (le païen, la sorcière, la prostituée).

L'érotisme populaire et marginal : un sous-texte médiéval

Malgré cette moralisation générale, le Moyen Âge n'est pas une époque totalement puritaine. Dans les marges du discours religieux, l'érotisme subsiste, parfois de manière codée, parfois de façon explicite. Les fabliaux — courts récits en vers apparus au XIIe siècle — regorgent d'histoires grivoises mettant en scène des paysans, des moines lubriques, des femmes rusées ou des maris trompés. Ces récits populaires jouent sur les tabous sexuels pour susciter le rire et la connivence. La transgression y est souvent moquée, mais jamais dramatisée.

Dans l'iconographie religieuse elle-même, des représentations sexuelles ou obscènes apparaissent dans des lieux inattendus : chapiteaux sculptés, modillons de corniche, vitraux ou enluminures. On y trouve des figures grotesques ou licencieuses (hommes en érection, femmes se dévoilant, animaux en posture sexuelle) dans un but qui semble autant satirique que pédagogique. Ces images, souvent qualifiées d'« obscènes », renvoient à une forme de discours parallèle, qui

rappelle la fragilité de la chair et la nécessité du repentir, mais aussi le rire du monde.

Par ailleurs, le carnaval, autorisé ponctuellement par l'Église, devient un espace de subversion provisoire : les hiérarchies sociales y sont renversées, les tabous sexuels tournés en dérision, les corps travestis, montrés, caricaturés. L'érotisme devient alors rituel, intégré à un cycle culturel du désordre autorisé.

Amour courtois et sublimation du désir

Un autre registre de l'érotisme médiéval émerge à la cour des seigneurs et dans les sphères aristocratiques : celui de l'amour courtois, ou *fin'amor*. Cette tradition poétique, née dans le sud de la France au XIIe siècle avec les troubadours, propose une vision idéalisée de l'amour, souvent impossible, entre un chevalier et une dame inaccessible. L'accent est mis sur le désir contenu, l'adoration distante, la fidélité absolue, la souffrance amoureuse.

Si cette littérature semble parfois éloignée de toute sexualité, elle la contient en creux, dans la tension du regard, l'extase poétique, la frustration érotique. La sensualité est ici sublimée, filtrée par le langage, mais omniprésente. Le *Roman de la Rose*, immense succès du XIIIe siècle, allie cette tradition avec une dimension plus directe et allégorique de la quête sexuelle, dans un jardin symbolique où le narrateur cherche à conquérir une rose métaphorique, image du sexe féminin.

Renaissance : retour au corps, retour aux plaisirs

Avec la Renaissance (XVe-XVIe siècles), l’Europe redécouvre l’Antiquité classique et, avec elle, une valorisation du corps, de la nature, de l’humain. Ce mouvement humaniste se manifeste dans les arts visuels, la philosophie, la médecine, mais aussi dans les représentations sexuelles, qui reviennent à la surface avec plus d’audace.

Les artistes, inspirés par les sculptures grecques et romaines, peignent à nouveau des nus féminins et masculins. Botticelli, Léonard de Vinci, Michel-Ange, Titien, Le Corrège ou Giorgione replacent le corps nu au cœur de la beauté idéale. Le nu n’est plus seulement biblique ou mythologique, il devient érotique, avec une tension palpable entre pudeur et désir. Les Vénus, les nymphes, les bacchantes peuplent les tableaux, éveillant l’imaginaire érotique du spectateur cultivé.

Dans le même temps, une production clandestine se développe. Les *modi* (ou *postures*), série de gravures réalisées par Marcantonio Raimondi d’après les dessins de Giulio Romano vers 1524, montrent des scènes sexuelles explicites, souvent accompagnées de poèmes d’un certain Pietro Aretino, qui invente ici une forme de pornographie littéraire moderne. Ces images, interdites par le pape, circulent néanmoins parmi les élites européennes.

Tensions persistantes : l’érotisme entre liberté et répression

La Renaissance ne supprime pas les tensions entre érotisme et censure. Si les artistes jouissent d’une plus grande liberté

d’expression, les autorités religieuses (notamment avec la Contre-Réforme au XVIe siècle) veillent à contenir les débordements jugés immoraux. L’Inquisition, les index de livres interdits, les condamnations de mœurs persistent et s’intensifient même à certains moments.

Le corps reste donc un champ de bataille entre les forces de la libération culturelle et celles du contrôle moral. L’érotisme, tantôt glorifié dans l’art et la poésie, tantôt réprimé par la loi et la religion, révèle le trouble d’une époque en transition, entre monde médiéval et modernité naissante.

1.3 Les Lumières et la naissance du libertinage

Le XVIIIe siècle, marqué par le mouvement des Lumières, voit naître un nouvel imaginaire sexuel qui redéfinit les rapports entre morale, désir, plaisir et liberté individuelle. Cette période charnière, souvent perçue comme un âge de la raison, est aussi un moment d'effervescence sensuelle, de critique des institutions religieuses, et d'expérimentation littéraire et philosophique. Le libertinage, en tant que pratique sociale mais aussi posture intellectuelle, s'y impose comme l'une des formes dominantes de subversion du pouvoir moral et politique. Ce phénomène donne naissance à une pornographie moderne, à la fois clandestine, esthétique et idéologique.

Émergence du libertinage : entre mœurs et pensée

Le libertinage, au sens large, désigne d'abord un relâchement des mœurs sexuelles, une conduite affranchie des normes traditionnelles. Mais au XVIIIe siècle, il prend également un sens plus intellectuel : le libertin est celui qui, dans le sillage de Montaigne ou de Spinoza, ose douter, remettre en question les dogmes, rejeter l'autorité de l'Église, penser par soi-même. L'athéisme, le matérialisme, la critique de la morale chrétienne deviennent les piliers d'une pensée libertine qui intègre le plaisir des sens comme composante essentielle de la condition humaine.

Dans les salons aristocratiques comme dans les cercles philosophiques, le discours sur la sexualité devient un lieu d'expérimentation littéraire, mais aussi de résistance

symbolique à la censure religieuse et à la monarchie absolue. Le corps, le désir, la volupté, loin d'être des sujets honteux, deviennent objets d'analyse, de mise en scène et d'affirmation de soi.

La littérature libertine : entre érotisme et philosophie

La production littéraire du XVIIIe siècle en matière de sexualité est abondante, inventive et souvent provocante. Elle prend des formes diverses : contes, dialogues, lettres, romans, traités philosophiques. Cette littérature libertine cultive une tension entre fiction érotique et réflexion morale ou politique. Elle s'adresse à un lectorat lettré, complice, capable de lire entre les lignes, et de goûter à la fois le raffinement de la langue et la transgression des contenus.

Des œuvres emblématiques comme *Les bijoux indiscrets* de Diderot (1748), *Thérèse philosophe* (anonyme, 1748) ou encore *Histoire de Dom Bougre, portier des Chartreux* (1741) combinent récits sexuels explicites, critiques des religieux hypocrites, et discours matérialistes sur le corps et la nature. Le plaisir y est exalté comme loi fondamentale de l'être humain, et la sexualité devient un terrain de libération face aux oppressions religieuses et sociales.

La plume libertine développe un style particulier : ironique, élégant, allusif ou cru selon les cas, jouant sur les doubles sens et les ruptures de ton. Le lecteur est invité à jouir intellectuellement du texte, autant qu'à s'émouvoir des intrigues charnelles qu'il décrit.

Le marquis de Sade : une radicalisation du libertinage

Figure extrême et ambivalente du libertinage, Donatien Alphonse François de Sade (1740–1814) pousse cette logique jusqu'à ses limites les plus dérangeantes. Ses romans — *Les 120 Journées de Sodome, La Philosophie dans le boudoir, Justine ou les malheurs de la vertu* — mêlent récits pornographiques, dialogues philosophiques et démonstrations métaphysiques du mal. Pour Sade, le désir, même dans sa forme la plus violente, est une loi naturelle. Il doit s'affirmer envers et contre les règles sociales, morales et juridiques.

Sade ne se contente pas de raconter des scènes sexuelles : il théorise une morale du vice, une philosophie de l'anéantissement de l'autre au nom de la jouissance. Son œuvre, longtemps censurée, ne relève pas d'un simple érotisme, mais d'une réflexion radicale sur le pouvoir, la cruauté, l'athéisme et la liberté absolue. S'il scandalise, c'est parce qu'il dissout toute transcendance dans la mécanique du désir, en faisant de l'homme un être souverain, dégagé de tout principe supérieur.

Ses écrits ont influencé de nombreux penseurs du XXe siècle, de Georges Bataille à Michel Foucault, qui ont vu en lui une figure fondatrice de la modernité sexuelle, non pas comme émancipation, mais comme excès de rationalité appliqué au corps.

Pornographie, censure et clandestinité

Malgré la relative tolérance des élites cultivées, la pornographie au XVIIIe siècle reste majoritairement clandestine. Les livres libertins sont imprimés sous des pseudonymes, souvent à l'étranger (notamment en Hollande ou en Angleterre), puis introduits en France ou ailleurs par des réseaux de contrebande. Ils circulent sous le manteau, recouverts de fausses couvertures, et font l'objet de saisies fréquentes par les autorités ecclésiastiques ou royales.

Les libraires, imprimeurs et auteurs risquent la prison, l'exil ou la ruine. Mais la demande est forte, notamment dans les milieux bourgeois et aristocratiques. L'érotisme imprimé devient ainsi une marchandise, annonciatrice d'une économie moderne du sexe. C'est également un terrain d'expérimentation esthétique : les gravures érotiques du XVIIIe siècle montrent une grande diversité de styles, entre réalisme académique et fantaisie libertine.

Les images accompagnent souvent les textes : elles illustrent des scènes de plaisir, mais participent aussi à la construction d'un imaginaire où la sexualité est raffinée, mise en scène, souvent codifiée par le costume, le mobilier, la gestuelle. L'érotisme devient un art de vivre.

Une révolution sensuelle avant la Révolution politique ?

À la veille de la Révolution française, les discours sur le corps et la liberté sexuelle préfigurent, d'une certaine manière, les bouleversements à venir. Le libertinage n'est pas seulement un

jeu aristocratique : il exprime aussi une contestation plus large de l’ordre établi, un appel à l’émancipation individuelle face aux carcans institutionnels.

En redonnant au corps une voix, en explorant les jouissances interdites, en critiquant les dogmes religieux et les hiérarchies sociales, la littérature érotique des Lumières participe à une révolution culturelle profonde. Celle-ci ne s’arrête pas avec 1789, mais se prolonge tout au long du XIXe siècle, avec l’industrialisation du livre, la démocratisation de la lecture, et l’émergence d’un public de masse pour les récits et images à contenu sexuel.

2. L’essor de la pornographie moderne

L’essor de la pornographie moderne s’inscrit dans un contexte de transformations techniques, sociales et culturelles profondes qui ont marqué le monde occidental à partir du XIXe siècle et qui ont explosé au XXe siècle. De l’invention de la photographie à la généralisation d’Internet, la pornographie s’est progressivement libérée des carcans moraux et légaux, pour devenir une industrie mondiale, omniprésente dans la culture populaire et dans la vie quotidienne de millions d’individus. Cette expansion n’est pas seulement quantitative, elle marque aussi une évolution qualitative du rapport au corps, à la sexualité, à l’intimité, et à la consommation de l’image. Le développement de la pornographie moderne peut être divisé en plusieurs grandes phases : l’ère photographique et cinématographique, la révolution de la vidéo domestique, la libéralisation sexuelle post-1960, l’émergence de l’industrie pornographique organisée, et enfin la transformation numérique.

La photographie et la naissance du « porno » visuel

L’invention de la photographie dans les années 1830 a offert pour la première fois un moyen de capturer la nudité de manière réaliste et durable. Dès les débuts, la photographie érotique ou pornographique s’est développée en parallèle des usages plus conventionnels. En France, au Royaume-Uni ou en Allemagne, des ateliers clandestins produisaient des clichés de femmes nues ou partiellement habillées destinés à une clientèle

bourgeoise. Ce phénomène a été renforcé par la standardisation de la production photographique au tournant du XXe siècle, rendant les images plus accessibles et plus nombreuses.

Les photographies pornographiques étaient souvent présentées sous couvert d'art ou d'étude anatomique pour contourner la censure. Ce genre visuel s'est aussi déplacé vers des formes plus explicites avec l'arrivée des cartes postales érotiques vendues sous le manteau. Ce commerce, quoique souterrain, annonçait déjà une industrialisation naissante du contenu sexuel visuel.

L'érotisme à l'écran : cinéma muet et premiers films pornographiques

Avec l'apparition du cinéma à la fin du XIXe siècle, la pornographie trouve un nouveau médium, plus vivant et suggestif. Les premiers films à caractère sexuel, surnommés *stag films* ou *blue movies*, sont produits dès les années 1900-1910 dans des cercles privés ou des réseaux criminels. Ces courts-métrages montrent des scènes de strip-tease, des relations sexuelles simulées ou explicites, mais restent très marginaux et illégaux.

Jusqu'aux années 1960, le cinéma pornographique reste cantonné à des cercles très restreints, souvent masculins, dans des clubs, des salles privées ou des projections clandestines. Toutefois, la technologie filmique, en se démocratisant, prépare les conditions d'un passage à une diffusion plus large. En

parallèle, l’évolution des mœurs et la contestation des tabous sexuels jettent les bases d’un changement de paradigme.

Révolution sexuelle et légalisation progressive

Les années 1960 et 1970 marquent une rupture profonde. Portée par la révolution sexuelle, la contestation des normes morales et la montée de mouvements pour les droits individuels, une vague de libéralisation des représentations sexuelles gagne l’Occident. Aux États-Unis, la publication du *Rapport Kinsey* dans les années 1950 avait déjà mis en lumière la diversité des comportements sexuels. Ce contexte favorise la dépénalisation de la pornographie dans plusieurs pays.

En Suède, la pornographie est légalisée en 1971. Le Danemark et les Pays-Bas suivront. Aux États-Unis, les décisions judiciaires de la Cour suprême dans les années 1970 reconnaissent certaines protections légales à la pornographie sous le Premier Amendement, tout en laissant une marge d’interprétation quant à l’« obscénité ». Cette période voit la sortie de films pornographiques en salles grand public, comme *Deep Throat* (1972), *Behind the Green Door* (1972), ou *The Devil in Miss Jones* (1973), qui rencontrent un large succès, inaugurant l’ère dite du « porno chic ».

L’arrivée de la vidéo : une industrie à domicile

L’arrivée de la cassette VHS dans les années 1980 transforme radicalement l’industrie pornographique. Pour la première fois, les spectateurs peuvent consommer de la pornographie dans l’intimité de leur foyer. Cette dématérialisation partielle

bouleverse la distribution : les vidéoclubs, les catalogues par correspondance et les ventes par téléphone deviennent des canaux majeurs.

La vidéo permet une multiplication des productions à bas coût, segmentées selon des niches de plus en plus précises. Le visionnage devient répétitif, individualisé, et instantané. La pornographie entre dans l'économie de masse. De grandes entreprises spécialisées voient le jour, standardisant les formats, professionnalisant les tournages, et créant des stars du genre.

L'Internet pornographique : accès illimité, gratuité et dépendance

La révolution numérique de la fin des années 1990 et du début des années 2000 constitue un nouveau tournant. L'arrivée du haut débit, puis des plateformes de streaming, rend la pornographie accessible en continu, à toute heure et à toute personne connectée. Des sites comme Pornhub, XVideos ou XHamster deviennent rapidement parmi les plus consultés du monde, dépassant les audiences de nombreuses plateformes culturelles classiques.

Le modèle change : la gratuité devient la norme, financée par la publicité ou les données personnelles. La quantité de vidéos disponibles devient quasi illimitée. La fragmentation des catégories, le référencement algorithmique et la consommation compulsive créent les conditions d'une addiction comportementale. L'utilisateur n'est plus simplement un

spectateur : il devient un consommateur de micro-séquences sexuelles personnalisées, adaptées à ses fantasmes, avec des possibilités infinies de recherche, de filtrage, de tri. La logique de l’algorithme s’impose à la libido.

Par ailleurs, la démocratisation des smartphones et la sexualisation massive des réseaux sociaux favorisent une culture de l’hypersexualisation continue. Le phénomène de *sexting*, les webcams, le *revenge porn*, les plateformes comme OnlyFans ou Chaturbate brouillent les frontières entre pornographie professionnelle et amateur, entre commerce et expression intime.

La pornographie moderne, dans ce contexte, devient une industrie multiforme, mondialisée, intégrée aux logiques capitalistes et numériques, qui influence non seulement les comportements sexuels, mais aussi les relations amoureuses, les représentations du corps, les pratiques adolescentes, et même la criminalité. Elle se nourrit de l’instantanéité, de la solitude numérique et de la surstimulation visuelle. Loin d’être marginale, elle est devenue un produit culturel de masse, omniprésent, mais rarement interrogé dans ses effets profonds.

2.1 Le XIXe siècle : photographies et premières revues

Le XIXe siècle représente une période charnière dans l'histoire de la pornographie. Ce siècle, à la fois marqué par le puritanisme victorien et par un intérêt croissant pour le corps, la science, et la représentation, voit naître les premières formes modernes de pornographie visuelle. La combinaison de progrès techniques – notamment la photographie – et de mutations sociales – urbanisation, alphabétisation, bourgeoisie – donne lieu à une prolifération de contenus érotiques ou pornographiques, souvent à la lisière de la légalité. C'est aussi le siècle où la notion même de « pornographie » se précise, dans un contexte de surveillance morale croissante, mais aussi de production culturelle diversifiée.

L'invention de la photographie et l'érotisme visuel

L'invention du daguerréotype en 1839 marque une révolution dans la manière de représenter le réel. Très vite, la photographie devient un médium prisé pour immortaliser non seulement des portraits familiaux ou des paysages, mais aussi des nus. Bien que les premières photographies érotiques se présentent souvent comme des études artistiques ou académiques, elles participent à une esthétique du dévoilement qui se rapproche progressivement d'une pornographie explicite.

Ces images, souvent réalisées dans des studios parisiens, viennois ou berlinois, mettent en scène des femmes nues dans

des poses suggestives. Certaines photos vont jusqu'à représenter des actes sexuels, bien que de manière statique et encadrée. Ces clichés étaient destinés à des collectionneurs privés, des hommes d'affaires ou des aristocrates. La circulation restait souterraine, protégée par le luxe ou l'élitisme de l'objet.

La photographie permet aussi de figer un instant, de capturer un fantasme, de construire une illusion d'intimité. Elle devient dès lors un outil puissant dans la constitution du regard pornographique moderne : un regard voyeur, détaché, parfois fétichisant, qui consomme des corps anonymes.

Les albums, les séries et la clandestinité

Rapidement, la production se systématise. Des albums entiers de photographies érotiques voient le jour, souvent reliés à la main, diffusés sous le manteau ou vendus à des cercles d'initiés. Ces ouvrages, comme ceux du photographe Jean Agélou ou des ateliers anonymes français et autrichiens, montrent une grande diversité de poses, de costumes, de mises en scène. Les séries dites « postales » deviennent populaires : elles reprennent le format d'une carte postale, mais montrent des femmes nues dans des intérieurs bourgeois ou des jardins discrets.

Le développement du commerce de la photographie érotique est largement toléré, mais souvent visé par les lois sur l'obscénité. En France, la loi de 1810 sur les « outrages aux bonnes mœurs » permet de condamner les publications jugées

indécentes. Pourtant, la porosité entre art, érotisme et pornographie rend la frontière difficile à tracer. Certains photographes utilisent des légendes pseudo-scientifiques pour camoufler le contenu sexuel : les nus féminins deviennent alors des « études de l'anatomie comparée » ou des « figures allégoriques ».

L'émergence des premières revues illustrées

Parallèlement, le XIXe siècle voit naître une presse spécialisée dans l'érotisme. Si les premiers périodiques pornographiques ne sont pas encore illustrés, certains journaux littéraires publient des nouvelles ou des poèmes à caractère licencieux, souvent accompagnés de gravures suggestives. C'est à la fin du siècle, grâce à la photogravure, que des revues érotiques illustrées apparaissent, comme *La Vie Parisienne*, *Le Rire*, *L'Éclipse* ou *L'Assiette au beurre*, qui flirtent avec le contenu pornographique sans jamais l'assumer totalement.

Ces publications, souvent humoristiques, satiriques ou libertines, utilisent le double langage : elles s'adressent à une élite cultivée, tout en véhiculant des images de femmes courtisées, nues ou à demi-vêtues, dans un esprit de légèreté sulfureuse. Dans les pays anglo-saxons, la même dynamique est observable avec des revues comme *The Pearl* ou *The Oyster*, qui contiennent des récits érotiques agrémentés de gravures.

Dans tous les cas, ces publications posent les bases d'une pornographie textuelle et visuelle qui s'institutionnalise en

marge de la presse grand public. Elles témoignent d'un besoin de fiction sexuelle, de stimulation fantasmatique, mais aussi d'une culture masculine du regard qui s'impose progressivement.

Pornographie et modernité

Le XIXe siècle est donc à la fois celui de la dissimulation et de la dissémination. Loin d'être absente, la pornographie y est partout : dans les boudoirs, dans les cabinets privés, dans les clubs d'hommes, dans les cabinets de lecture clandestins. Elle se diffuse grâce à la reproduction mécanique, à la diversification des supports, et à l'intensification des réseaux de distribution. Ce phénomène accompagne l'essor d'un imaginaire moderne de la sexualité, lié à la médicalisation du corps, à la séparation des sphères publique et privée, et à l'érotisation croissante de la consommation.

Le lien entre pornographie, progrès technique et capitalisme s'amorce dès cette époque : les images de femmes nues deviennent objets de désir, produits à acheter, à collectionner, à revendre. La logique de l'offre et de la demande sexuelle s'institutionnalise lentement, créant les prémices d'une industrie qui explosera au siècle suivant.

2.2 XXe siècle : du cinéma X à l'âge d'or de la VHS

Le XXe siècle voit la pornographie passer du statut d'objet clandestin à celui de produit culturel de masse. Si les premières décennies sont marquées par la clandestinité, la répression et la marginalité, la seconde moitié du siècle est au contraire le théâtre d'une libéralisation fulgurante de la représentation sexuelle. Trois grandes étapes structurent cette évolution : le développement du cinéma pornographique underground, l'émergence d'un cinéma X commercialisé en salles dans les années 1970, puis l'explosion de la consommation pornographique domestique avec la vidéo VHS dans les années 1980. Cette progression traduit une mutation profonde de la place de la sexualité dans les sociétés occidentales, mais aussi une réorganisation des industries culturelles autour du désir sexuel.

Le cinéma clandestin et les *stag films*

Dès les débuts du cinéma, la sexualité s'invite à l'écran. Si les studios officiels s'en tiennent à une morale publique stricte, une production parallèle se développe dès les années 1900. Aux États-Unis comme en Europe, des films muets à caractère sexuel sont réalisés dans des conditions artisanales, souvent par des amateurs, et projetés dans des cercles masculins, lors de soirées privées ou dans des bordels. Ces films, appelés *stag films* en anglais, durent quelques minutes et montrent des strip-teases, des attouchements ou des rapports sexuels simulés ou explicites.

Ces productions sont difficiles à dater et souvent anonymes, mais elles témoignent d'une forte demande pour l'image animée sexuelle. Les copies, diffusées sous le manteau, sont rares et de mauvaise qualité. Néanmoins, elles installent une logique de consommation visuelle où la sexualité est présentée comme un spectacle secret, à partager entre hommes, souvent dans un climat de transgression et de grivoiserie.

La libération sexuelle et la légalisation du cinéma pour adultes

Le contexte social des années 1960 et 1970 change la donne. Les mouvements de libération sexuelle, féministe et contre-culturel, la remise en question de la censure, la critique des normes patriarcales et religieuses, ainsi que les avancées juridiques sur la liberté d'expression, préparent le terrain à une visibilité accrue de la pornographie.

Aux États-Unis, plusieurs décisions judiciaires permettent la distribution de contenus sexuellement explicites, en particulier *Miller v. California* (1973), qui établit une définition de l'« obscénité » laissant plus de place aux juridictions locales. En Europe, la Suède (1971), le Danemark (1969) et les Pays-Bas dépénalisent la pornographie. Des réalisateurs commencent à produire des films pornographiques avec scénarios, décors, bandes sonores et ambitions artistiques.

C'est l'âge d'or du cinéma X en salles. Des films comme *Deep Throat* (1972), *Behind the Green Door* (1972) et *The Devil in Miss Jones* (1973) connaissent un immense succès, non

seulement parmi les amateurs de pornographie, mais aussi dans les médias et une partie du public curieux. Ces œuvres sont projetées dans de véritables cinémas, parfois même dans des multiplexes. Le phénomène, qualifié de *porno chic*, est porté par des célébrités, des intellectuels, des journalistes.

La pornographie devient alors un objet de débat culturel et politique. Certains y voient une libération des corps et des désirs refoulés. D'autres dénoncent une exploitation sexuelle industrialisée. Dans tous les cas, la production explose : des studios spécialisés apparaissent, des actrices et acteurs deviennent célèbres, des festivals ou magazines consacrés au cinéma X voient le jour.

L'irruption de la VHS : la pornographie à domicile

La véritable révolution de la pornographie moderne survient dans les années 1980 avec la généralisation du magnétoscope et des cassettes VHS. Pour la première fois, il devient possible de consommer de la pornographie chez soi, en privé, sans craindre le regard social, ni subir les contraintes du visionnement en salle.

Le succès est immédiat. L'industrie pornographique investit massivement le marché vidéo, produisant des milliers de films, souvent à bas coût, avec des formats standardisés (45 à 90 minutes), des scripts minimalistes et des scènes sexuellement explicites séquencées. Le coût de production est bien inférieur à celui du cinéma, et le retour sur investissement, rapide. De nombreuses sociétés de production spécialisées voient le jour,

notamment aux États-Unis (Vivid Entertainment, Wicked Pictures) et en Europe.

La distribution se fait via les vidéoclubs, les catalogues de vente par correspondance, ou les publicités dans la presse spécialisée. Des magazines comme *Hustler*, *Club International* ou *Penthouse* servent de plateformes pour faire connaître les nouveautés vidéo. La segmentation du marché s'intensifie : le contenu est catégorisé par genres, pratiques, fantasmes, orientations sexuelles, etc. La consommation devient personnalisée, répétitive, accumulative.

Le pouvoir de la VHS ne tient pas seulement à sa discrétion, mais aussi à sa dimension réutilisable. Le spectateur peut revoir une scène, faire des arrêts sur image, enregistrer ses propres compilations. Cette appropriation technique favorise une relation intime, parfois obsessionnelle, avec le support. Certains chercheurs y voient les prémices d'une addiction comportementale fondée sur la disponibilité, la prévisibilité et la gratification immédiate.

La standardisation des pratiques et l'hypersexualisation

L'essor de la vidéo entraîne une standardisation des codes de la pornographie : types de corps, angles de caméra, types d'actes, séquences imposées (fellation, pénétration, éjaculation), expressions faciales. Le modèle de la « gonzo porn », apparue dans les années 1990, pousse cette logique encore plus loin en supprimant le scénario au profit d'une sexualité frontale, crue,

tournée à la première personne, souvent violente, avec peu de mise en scène.

La VHS permet aussi la création de vedettes pornographiques, dont l’image est commercialisée, idéalisée et sexualisée à l’extrême. Certaines actrices deviennent des icônes culturelles, entre désir, marchandisation et polémique. Leur visibilité renforce une culture de l’hypersexualisation qui dépasse le cadre pornographique : elle infiltre la mode, la publicité, la musique, et transforme les normes de beauté et de comportement.

Enfin, l’arrivée de la VHS favorise une banalisation de la consommation : la pornographie devient un produit courant, comme un film d’action ou une comédie romantique. Cette nouvelle ère annonce l’industrialisation complète du secteur, sa normalisation sociale, et prépare l’irruption massive du numérique à la fin du siècle.

2.3 La révolution d’Internet et le basculement numérique

L’arrivée d’Internet constitue un bouleversement majeur dans l’histoire de la pornographie, comparable à l’invention de l’imprimerie ou de la photographie en termes de rupture. Ce basculement numérique modifie en profondeur non seulement l’accès à la pornographie, mais aussi sa production, sa diffusion, ses formes et ses usages. Le passage à Internet marque l’entrée dans une ère d’hyperaccessibilité, de démultiplication des contenus, de personnalisation algorithmique, et d’accélération de la consommation. Ce nouvel environnement transforme la pornographie en une industrie numérique globalisée, omniprésente, souvent gratuite, et d’un impact psychologique considérable.

L’apparition des premiers sites pornographiques (1994–2000)

Dès les débuts du Web public au milieu des années 1990, la pornographie devient l’un des secteurs les plus dynamiques du numérique. Les premières pages HTML, lentes à charger et minimalistes, hébergent des photographies de nus, souvent issues de banques d’images ou de magazines scannés. Des pionniers comme Rame.net, Danni's Hard Drive ou The Hun’s Yellow Pages recensent les liens disponibles et contribuent à structurer les premiers annuaires du Web érotique.

Très vite, des modèles commerciaux apparaissent : paiement par carte de crédit pour accéder à des galeries, inscription à des

newsletters, offres de vidéos payantes à télécharger. Les sites dits "membres-only" dominent la fin des années 1990. Les webmasters indépendants, souvent autodidactes, exploitent la niche avec des revenus considérables. Les thématiques se spécialisent : BDSM, amateur, lesbien, fétichisme, interraciaux, etc., répondant à une logique de segmentation marketing.

Le succès est tel que l’industrie pornographique est parfois créditée d’avoir accéléré le développement de certaines technologies : systèmes de paiement sécurisés, compression vidéo, lecteurs multimédias, bande passante élargie. Une grande partie des revenus de l’Internet naissant est liée, directement ou indirectement, à la pornographie.

Le streaming : vers l’instantanéité et la gratuité (2005–2010)

Le tournant majeur se produit avec l’émergence du streaming vidéo, rendu possible par l’augmentation des débits Internet et par la généralisation des formats de compression comme le MP4 ou le Flash Video. En 2005, des plateformes comme YouPorn, XVideos, RedTube ou plus tard Pornhub adoptent le modèle de YouTube : diffusion gratuite, illimitée, immédiate, via le simple clic.

La logique de la vidéo à la demande supplante celle du téléchargement. L’utilisateur ne paie plus pour consommer : il regarde en ligne, parfois passivement, souvent compulsivement. La gratuité devient le standard, financée par la publicité intrusive, les données personnelles, ou les

abonnements à des contenus premium. Cette évolution bouleverse le modèle économique des studios traditionnels, qui perdent progressivement leur contrôle sur la distribution et sur la monétisation.

Le nombre de vidéos disponibles explose. Le contenu devient inépuisable. Un seul site peut héberger des millions de scènes, couvrant l’ensemble des pratiques sexuelles humaines. L’expérience de l’utilisateur change radicalement : il peut chercher, filtrer, comparer, interrompre, passer d’une vidéo à l’autre en quelques secondes. Cette hyperdisponibilité encourage la désensibilisation, la montée en intensité des contenus consultés, et la recherche constante de nouveauté.

La culture de l’algorithme et la personnalisation du désir

Avec l’intégration des moteurs de recherche, des recommandations automatisées et des tags, la pornographie devient un environnement algorithmiquement orienté. Les plateformes analysent les clics, les durées de visionnement, les préférences déclarées ou implicites, pour proposer des contenus « similaires » ou plus « efficaces ». Le désir n’est plus libre : il est structuré, amplifié, voire manipulé par les logiques de captation d’attention.

Cette culture algorithmique transforme le rapport au fantasme. Elle encourage la fragmentation du désir en micro-préférences (certaines expressions faciales, des vêtements particuliers, une position spécifique, une origine ethnique), et favorise une exploration souvent accélérée, mais aussi cloisonnée. On ne

regarde plus « de la pornographie » en général, mais une scène d’un type très précis, avec un minutage, une intensité, une esthétique ciblée. Le porno devient un produit calibré.

L’automatisation renforce également les biais cognitifs et les stéréotypes : les vidéos les plus populaires, les plus extrêmes ou les plus controversées sont souvent mises en avant. L’effet de surenchère se généralise, avec des pratiques plus violentes, dégradantes ou spectaculaires, dans une quête de stimulation de plus en plus difficile à satisfaire.

Pornographie amateur et plateformes contributives

Parallèlement, l’arrivée des caméras numériques, des webcams, puis des smartphones transforme chaque utilisateur en potentiel producteur. Des sites comme Chaturbate, OnlyFans, ManyVids ou CamSoda permettent à des milliers de personnes de diffuser leurs propres contenus sexuels, en direct ou en différé, souvent en échange de pourboires, d’abonnements ou de demandes personnalisées.

Cette démocratisation de la production brouille les frontières entre pornographie professionnelle et amateur, entre vie privée et mise en scène sexuelle publique. Certaines personnes en font une carrière, d’autres y voient une source secondaire de revenus, d’autres encore y cherchent validation, plaisir ou pouvoir. Ce nouveau modèle, qualifié d’« économie du désir », repose sur l’exposition volontaire, l’interaction en temps réel, et la marchandisation directe de soi.

L’amateurisme revendiqué devient une esthétique : mal cadré, spontané, émotionnel, plus proche de la « vraie vie ». En réalité, ces productions sont souvent scénarisées, codifiées, et organisées autour de dynamiques commerciales très strictes. Mais elles répondent à une demande croissante de réalisme, d’authenticité, de proximité émotionnelle dans le contenu sexuel.

Les nouvelles formes de dépendance et les enjeux psychosociaux

La révolution numérique transforme la pornographie en une expérience continue, immédiate, mobile et personnalisée. L’accessibilité 24/7 via les téléphones intelligents, la gratuité, la fragmentation des scènes en micro-séquences, et la logique d’optimisation algorithmique créent un terrain propice à la dépendance comportementale. De nombreux utilisateurs rapportent des difficultés à contrôler leur consommation, à éteindre, à se satisfaire d’un seul contenu, à maintenir leur excitation dans la vie réelle.

Des phénomènes comme la désensibilisation au plaisir, la recherche de contenus de plus en plus extrêmes, la perte de libido hors écran, l’isolement social, l’anxiété de performance, voire des troubles érectiles induits par le porno, sont aujourd’hui largement documentés dans la littérature scientifique.

L’industrie pornographique en ligne n’est pas neutre : elle modèle le désir, redéfinit la sexualité, éduque (par défaut) les

jeunes, influence les normes relationnelles, et interfère avec l’intimité. Elle s’inscrit dans une logique capitaliste extrême où l’attention sexuelle devient une ressource, et où chaque clic est une donnée monnayable.

Partie II – Pornographie et société

3. La consommation pornographique aujourd’hui

Une accessibilité sans précédent

Depuis le tournant du XXIe siècle, la consommation de pornographie s’est profondément transformée, tant en volume qu’en nature. L’avènement d’Internet haut débit, l’essor des plateformes de streaming, la prolifération des téléphones intelligents et l’anonymat permis par le numérique ont facilité l’accès à des contenus pornographiques à une échelle jusque-là inégalée. Aujourd’hui, quelques clics suffisent pour accéder à des milliers d’heures de vidéos, d’images, de bandes dessinées ou de récits érotiques. Cette omniprésence s’est accompagnée d’une démocratisation de la consommation, tant du point de vue des profils sociodémographiques que des pratiques sexuelles représentées.

Les tendances de consommation : âge, fréquence et genre

Les données internationales révèlent que la majorité des adolescents et des adultes ont été exposés à de la pornographie à un moment ou un autre de leur vie. Une étude de l’Université de Montréal a montré que 90 % des garçons et environ 60 % des filles avaient visionné de la pornographie avant l’âge de 18 ans. Chez les adultes, les statistiques varient, mais plusieurs études occidentales estiment que 60 à 80 % des hommes et 30 à 50 % des femmes consomment régulièrement du contenu pornographique. Les différences entre les sexes, bien que

persistantes, tendent à s’estomper dans les nouvelles générations, notamment en ce qui concerne la fréquence d’usage et la diversité des contenus consultés.

En moyenne, les hommes consultent des sites pornographiques plus souvent que les femmes, mais ces dernières explorent davantage des formats alternatifs, tels que l’érotisme littéraire ou les récits immersifs, parfois axés sur les émotions et les dynamiques relationnelles. Par ailleurs, l’âge moyen du premier contact avec la pornographie a considérablement baissé : il se situe entre 11 et 13 ans dans plusieurs pays industrialisés, principalement via les téléphones mobiles ou les réseaux sociaux.

Effets sur la perception de la sexualité

L’un des enjeux majeurs de la consommation actuelle de pornographie réside dans sa capacité à façonner, voire à standardiser, les représentations de la sexualité. Pour une partie des jeunes, la pornographie constitue la première et parfois unique source d’éducation sexuelle. Ce rôle de « substitut pédagogique » n’est pas sans conséquences : les pratiques sexuelles représentées sont souvent marquées par des stéréotypes de genre, une objectivation des corps, une mise en scène de rapports de pouvoir, et une absence notable de consentement explicite ou de protection contre les infections transmissibles sexuellement.

Plusieurs chercheurs en sexologie et en psychologie s’inquiètent de cette influence sur le développement sexuel des

adolescents et des jeunes adultes. Des études ont montré que l’exposition fréquente à des contenus pornographiques peut renforcer des attitudes sexistes, accroître les attentes irréalistes envers les partenaires, et, dans certains cas, entraîner une désensibilisation émotionnelle. Toutefois, certains contenus plus inclusifs, éthiques ou féministes, tendent à offrir des alternatives plus diversifiées et respectueuses, bien qu’ils restent marginaux dans l’offre globale.

Dépendance, compulsivité et santé mentale

La consommation excessive de pornographie peut également générer des comportements compulsifs, appelés parfois « trouble compulsif de la sexualité en ligne » ou « cyberdépendance sexuelle ». Bien que la classification de ce phénomène reste débattue dans le milieu médical, certains utilisateurs témoignent de difficultés à contrôler leur usage, ce qui entraîne détresse psychologique, isolement, troubles de l’attention ou baisse de la libido en situation réelle.

La consommation problématique de pornographie peut également être associée à une forme d’évitement émotionnel, dans laquelle la personne cherche à compenser un mal-être ou une insatisfaction personnelle par une stimulation facile et immédiate. Ce comportement peut s’inscrire dans un cercle vicieux d’addiction et de culpabilité. Des initiatives d’accompagnement psychothérapeutique, en ligne ou en présentiel, visent à offrir des solutions à ceux qui souhaitent réduire ou arrêter leur usage.

Une industrie en mutation : entre anonymat et hyperpersonnalisation

La consommation pornographique actuelle est aussi tributaire de l’évolution même de l’industrie. Les plateformes comme Pornhub, XVideos, OnlyFans ou Chaturbate ont bouleversé les modèles économiques classiques du porno. Les contenus gratuits ont supplanté la production commerciale traditionnelle, tandis que les modèles « d’abonnement » et de contenus personnalisés gagnent du terrain. Le phénomène des « camgirls » et des performeurs amateurs a renforcé l’interaction directe avec le public, dans une logique d’intimité marchande.

En parallèle, les algorithmes de recommandation personnalisée orientent de plus en plus les choix des utilisateurs, favorisant l’enfermement dans certaines niches sexuelles et le visionnage automatique. Cela peut exacerber la spécialisation des fantasmes, et rendre plus difficile le retour à une sexualité interpersonnelle spontanée. À cela s’ajoute l’émergence de contenus générés par l’intelligence artificielle, rendant encore plus floues les frontières entre réalité, fiction et éthique.

Aspects juridiques et défis de régulation

Face à cette nouvelle réalité, plusieurs pays ont tenté de mettre en place des régulations, notamment en matière d’âge minimum d’accès, de consentement explicite des acteurs, ou de lutte contre la diffusion non consensuelle de contenus intimes (« revenge porn »). Des initiatives comme la vérification d’âge, des dispositifs de signalement ou des campagnes de

sensibilisation ont vu le jour. Toutefois, la nature transfrontalière d’Internet rend leur application difficile.

Au Canada comme en France, des commissions parlementaires et des groupes de réflexion ont souligné la nécessité d’une meilleure éducation à la sexualité, et d’une régulation plus stricte des géants du porno, qui bénéficient d’un modèle lucratif souvent peu transparent. L’enjeu est de trouver un équilibre entre liberté d’expression, protection des mineurs et respect de la dignité humaine.

3.1 Statistiques et profils des utilisateurs

Une majorité silencieuse : une pratique largement répandue

Aujourd'hui, la consommation de pornographie est un phénomène de masse, banalisé dans de nombreux pays industrialisés. Selon les enquêtes menées aux États-Unis, au Canada, en Europe et en Australie, une part très importante de la population adulte consomme des contenus pornographiques, au moins de manière occasionnelle. Cette banalisation se traduit par une certaine stabilité des chiffres d'utilisation, même si les comportements diffèrent selon le sexe, l'âge, l'orientation sexuelle, le niveau de scolarité et le contexte culturel.

Aux États-Unis, environ **75 à 80 % des hommes** et **35 à 50 % des femmes** déclarent avoir consommé de la pornographie au cours de la dernière année. Une enquête de Statistique Canada de 2022 suggérait que **58 % des adultes canadiens** (18 ans et plus) avaient vu de la pornographie en ligne dans les douze derniers mois, avec une nette surreprésentation chez les hommes (72 % contre 43 % pour les femmes). Chez les adolescents, la consommation est encore plus précoce et parfois plus intensive, bien qu'elle varie en fonction de l'encadrement parental, de la culture numérique et de l'éducation sexuelle reçue.

L’âge du premier visionnage : une exposition précoce

L’âge médian du premier contact avec la pornographie en ligne se situe aujourd’hui entre **11 et 13 ans**, souvent sans médiation ni avertissement. Plusieurs enquêtes européennes et nord-américaines indiquent que **plus de 90 % des garçons** et **environ 60 à 70 % des filles** ont déjà été exposés à du contenu explicite avant l’âge de 18 ans. L’exposition peut être volontaire (par curiosité) ou involontaire (via des fenêtres publicitaires, des messages entre pairs, ou des résultats de recherche non filtrés).

Chez les garçons, l’accès à la pornographie est souvent motivé par l’envie de découvrir la sexualité, de satisfaire une pulsion ou de s’identifier aux rôles masculins perçus comme valorisants. Chez les filles, la première exposition peut être plus accidentelle, et parfois vécue avec malaise, bien que certaines développent ensuite une consommation autonome et régulière.

Différences de genre dans la consommation

Les écarts entre les sexes demeurent significatifs. Les hommes, tous âges confondus, consomment de la pornographie plus fréquemment et pendant des durées plus longues que les femmes. On estime que **25 à 35 % des hommes adultes** consultent des sites pornographiques **plusieurs fois par semaine**, contre **8 à 15 % des femmes**. Toutefois, une tendance à la réduction de cet écart se dessine, surtout chez les jeunes adultes.

Les préférences de contenu diffèrent aussi. Les hommes consomment plus de vidéos à caractère explicite, avec une préférence marquée pour les scènes de domination, les pratiques variées ou extrêmes, ou les catégories axées sur l'esthétique du corps féminin. Les femmes, quant à elles, s'orientent davantage vers des contenus dits « soft », des récits érotiques, ou des formats mettant en avant des liens émotionnels, l'esthétique et le consentement. Cela explique en partie le succès des plateformes comme **Lustery**, **Bellesa** ou **Dipsea**, qui ciblent un public féminin.

Les jeunes adultes en tête

La tranche d'âge des **18-34 ans** est de loin la plus active en matière de consommation pornographique. Ce groupe représente plus de **60 % du trafic des sites pour adultes**, selon les données de Pornhub et d'autres plateformes. Les étudiants et les jeunes professionnels, particulièrement ceux qui vivent seuls ou qui ont un accès constant à Internet, figurent parmi les plus gros consommateurs.

Chez les adolescents de 15 à 17 ans, la consommation peut devenir quotidienne dans certains cas, bien que les données soient plus difficilement accessibles pour des raisons éthiques et juridiques. L'utilisation accrue de smartphones et l'absence de filtres parentaux expliquent en grande partie cette tendance.

Comportements selon l'orientation sexuelle

L'orientation sexuelle influence également les habitudes de consommation. Les personnes LGBTQ+, notamment les

hommes gais ou bisexuels, consomment davantage de pornographie que la moyenne nationale. Cela s’explique en partie par une représentation historique plus forte de l’homosexualité masculine dans les contenus pornographiques, ainsi que par l’utilisation du porno comme moyen d’exploration identitaire dans un contexte où la sexualité non-hétérosexuelle reste parfois marginalisée.

Les femmes lesbiennes ou bisexuelles consomment aussi de plus en plus de contenus explicites, mais s’orientent souvent vers des productions indépendantes ou féministes, cherchant à éviter les clichés hétéronormés de la pornographie mainstream.

Temps passé, supports et habitudes

Les utilisateurs consacrent en moyenne **6 à 12 minutes par session** sur les sites pornographiques les plus fréquentés, avec une moyenne de **plusieurs visites par semaine** pour les consommateurs réguliers. La majorité des consultations ont lieu via **téléphones intelligents** (près de 80 %), un changement radical par rapport à l’époque où l’ordinateur de bureau était l’outil principal.

Les consultations sont souvent solitaires, à des heures tardives, et perçues comme un moment d’intimité privée. Certains utilisateurs suivent des rituels spécifiques (même type de contenu, de posture, ou d’environnement sonore) qui renforcent le caractère automatique ou compulsif de la pratique.

Évolution des plateformes et des profils

Les profils d’utilisateurs se diversifient avec l’évolution des plateformes. Les réseaux sociaux (Reddit, Twitter/X, Telegram), les plateformes d’abonnement (OnlyFans, Fansly) et les communautés de niche (furry, BDSM, amateur, queer) permettent à des utilisateurs autrefois invisibles de participer activement à la production, à la diffusion et à la consommation de contenus. Les plateformes de réalité virtuelle ou de pornographie interactive attirent quant à elles une population technophile et plus masculine.

Conclusion provisoire

Les profils de consommateurs de pornographie aujourd’hui sont variés, en constante mutation, et largement influencés par les technologies numériques. Si les hommes jeunes demeurent le cœur de cible de l’industrie, les femmes, les personnes LGBTQ+, les seniors et les amateurs de contenus alternatifs y trouvent aussi leur place. Comprendre ces profils permet de mieux saisir les enjeux sociaux, psychologiques et politiques liés à la place croissante de la pornographie dans nos sociétés contemporaines.

3.2 Normalisation, accessibilité et précocité d’exposition

Une banalisation culturelle progressive

La consommation de pornographie, autrefois perçue comme une pratique marginale, confidentielle ou honteuse, a connu au cours des dernières décennies un processus de **normalisation culturelle**. Ce phénomène, particulièrement marqué depuis l’essor d’Internet, s’exprime par une plus grande tolérance sociale, une reconnaissance de sa place dans les habitudes de loisir, et une visibilité accrue dans les médias populaires, les réseaux sociaux et même certains discours éducatifs. Aujourd’hui, la pornographie est souvent présentée comme un « divertissement adulte » ordinaire, au même titre que les jeux vidéo ou les séries télévisées, dans de nombreuses sociétés occidentales.

Cette banalisation est renforcée par les références explicites à la pornographie dans la musique, les séries, les talk-shows ou les discussions informelles en ligne. Les plateformes pornographiques elles-mêmes participent à cette stratégie de normalisation en publiant des bilans d’audience annuels, en mettant en avant leurs efforts en matière de responsabilité sociale (par exemple, le retrait de contenus non consensuels ou la promotion d’acteurs vérifiés), ou en collaborant avec des influenceurs. Cette évolution transforme la perception publique : la consommation pornographique est aujourd’hui plus

souvent vue comme une pratique normale et fréquente qu'anormale ou déviante.

Accessibilité : une révolution silencieuse

L'un des moteurs les plus puissants de cette normalisation est l'**accessibilité quasi universelle** à la pornographie en ligne. Contrairement à l'époque des vidéoclubs ou des revues spécialisées, où l'accès impliquait un coût, un déplacement et parfois un malaise social, le Web permet désormais de visionner des contenus sexuels en toute discrétion, à toute heure, sur une simple connexion mobile.

Cette accessibilité s'appuie sur plusieurs facteurs :

- **Gratuité des contenus**, grâce à la monétisation indirecte par la publicité ou les données personnelles ;
- **Absence de barrière d'entrée réelle**, en dépit de l'obligation légale de vérifier l'âge ;
- **Moteurs de recherche puissants et instantanés**, avec suggestions automatiques ;
- **Diversité extrême des contenus disponibles**, permettant de satisfaire des préférences très variées, parfois très marginales ou taboues.

En conséquence, l'accès à la pornographie n'est plus réservé à une population restreinte mais s'étend à toutes les couches de la société, indépendamment de l'âge, du statut socio-économique ou de la scolarité. Ce phénomène soulève des

enjeux éthiques, sanitaires et éducatifs majeurs, notamment en ce qui concerne les publics jeunes et vulnérables.

La précocité de l’exposition : une transformation générationnelle

La facilité d’accès a entraîné une **précocité d’exposition inédite** à la pornographie. Plusieurs enquêtes indiquent que l’âge moyen du premier visionnage se situe aujourd’hui entre **11 et 13 ans**, avec des cas rapportés dès **8 ou 9 ans**. Cette première exposition est souvent **accidentelle** (pop-ups, contenus partagés sur des applications de messagerie, résultats mal filtrés sur Google ou YouTube) mais devient rapidement **intentionnelle**, surtout chez les garçons.

Les enfants et adolescents grandissent désormais dans un monde où la pornographie est facilement accessible, omniprésente sur Internet et parfois valorisée dans la culture populaire. Contrairement aux générations précédentes, où la découverte de la sexualité passait par la fiction, l’expérimentation ou le dialogue avec des proches, **de nombreux jeunes découvrent aujourd’hui les pratiques sexuelles à travers des contenus explicites, souvent violents ou dégradants**, sans cadre éducatif adéquat.

Cette précocité pose plusieurs problèmes :

- **Développement de fausses représentations** de la sexualité, du plaisir, du consentement et du corps ;

- **Risque de désensibilisation émotionnelle** ou de normalisation de comportements agressifs ou dégradants ;
- **Absence d'encadrement critique**, en l'absence d'une éducation à la sexualité adaptée à la réalité numérique ;
- **Renforcement des inégalités de genre**, en particulier dans les attentes sexuelles et les dynamiques de domination.

La pornographie comme source principale d'information sexuelle

Dans de nombreux pays, l'éducation à la sexualité demeure **fragmentaire, insuffisante, voire inexistante**. Par conséquent, la pornographie s'impose comme **la principale, voire unique, source d'initiation sexuelle** pour une grande partie des jeunes. Cette situation est préoccupante dans la mesure où les contenus pornographiques n'ont aucune visée pédagogique : ils valorisent la performance, la domination, la satisfaction immédiate, et ignorent presque toujours les notions de respect, de consentement explicite, de contraception ou de diversité des expériences sexuelles.

En l'absence de filtres critiques, les jeunes risquent d'adopter des comportements ou des croyances directement inspirés de ce qu'ils voient à l'écran : pratiques sexuelles précoces ou non protégées, pression à la performance, rapport conflictuel au corps, acceptation passive de la douleur ou de la domination, etc. De plus, chez les filles, l'exposition précoce peut

engendrer des sentiments de dégoût, d’angoisse ou d’objectivation, tandis que chez les garçons, elle peut entretenir des attentes irréalistes et une relation anxieuse à la sexualité réelle.

Vers une sexualité façonnée par les écrans

L’ensemble de ces tendances conduit à une situation inédite dans l’histoire humaine : **la sexualité d’une génération est en grande partie façonnée par des algorithmes, des plateformes commerciales et des images scénarisées**. L’intimité devient spectacle, la découverte devient consommation, et le rapport à l’autre est filtré par l’imaginaire pornographique. Cette réalité complexifie les relations interpersonnelles, notamment à l’adolescence, où les jeunes peuvent se sentir en décalage avec leurs propres désirs, leurs capacités émotionnelles ou leurs expériences concrètes.

Certains chercheurs parlent d’une **pornographisation de la culture**, où les normes corporelles, les codes de séduction et les attentes relationnelles sont de plus en plus influencés par les représentations issues de la pornographie. Ce phénomène touche aussi la mode, la publicité, les réseaux sociaux et les comportements sociaux, même en dehors de toute consommation explicite de contenus pour adultes.

Réponses éducatives et sociétales

Face à cette réalité, plusieurs institutions éducatives et organisations de santé plaident pour une **réforme en profondeur de l’éducation à la sexualité**, en y intégrant une

dimension numérique, critique et inclusive. Il s’agit d’offrir aux jeunes des outils pour :

- comprendre les codes de la pornographie ;
- différencier la fiction de la réalité ;
- développer leur propre consentement et celui d’autrui ;
- apprendre à respecter les limites et la diversité des expériences sexuelles ;
- construire une image corporelle et relationnelle saine.

Des campagnes de sensibilisation, des programmes pilotes en milieu scolaire et des ressources numériques adaptées (comme « Ça commence avec toi », « The Truth About Porn » ou « AMAZE.org ») vont dans cette direction, mais restent encore trop peu répandues. La responsabilité collective – familles, écoles, gouvernements, plateformes – reste engagée pour mieux encadrer cette exposition précoce et ses conséquences.

3.3 L’impact sur les jeunes et l’éducation sexuelle

Une génération exposée sans préparation

Les jeunes d’aujourd’hui grandissent dans un monde où la pornographie est omniprésente, facilement accessible et rarement encadrée. Cette réalité technologique précède souvent toute forme d’éducation sexuelle formelle ou informelle. Autrement dit, **beaucoup d’adolescents découvrent la sexualité par la pornographie, bien avant d’avoir reçu des repères émotionnels, relationnels ou éthiques**. Cette inversion des temporalités éducatives produit une fracture inquiétante entre l’imaginaire sexuel façonné par l’industrie pornographique et les réalités humaines des relations interpersonnelles.

L’éducation sexuelle à l’école, lorsqu’elle existe, arrive souvent trop tard et aborde timidement les questions liées au consentement, au plaisir, à la diversité des identités sexuelles, ou aux dangers des stéréotypes véhiculés par le porno. En l’absence de médiation adulte ou scolaire, **les jeunes développent seuls leur compréhension de la sexualité**, à travers des images hypersexualisées, scénarisées, où les notions de respect, de communication ou de santé sexuelle sont largement absentes.

Conséquences psychologiques et affectives

L’exposition régulière à la pornographie peut avoir un **impact durable sur le développement affectif et sexuel** des

adolescents. Plusieurs études ont mis en évidence des effets potentiels, notamment :

- **Une distorsion des attentes sexuelles** : les jeunes consommateurs réguliers ont tendance à surévaluer l'importance de la performance, à considérer certains actes comme normatifs (sexe anal, éjaculation faciale, domination masculine), et à croire que le plaisir est automatique ou unilatéral.
- **Un développement d'angoisses de performance ou de honte corporelle** : en comparant leur propre corps ou leurs expériences à ceux des acteurs pornographiques, certains adolescents – garçons comme filles – peuvent se sentir inadéquats, incompétents ou anxieux à l'idée de vivre une sexualité réelle.
- **Une banalisation de la violence ou du non-consentement** : de nombreux contenus mainstream mettent en scène des rapports de force, des actes non protégés ou des situations ambigües sur le plan du consentement. Chez les plus jeunes, cela peut fausser la compréhension du respect mutuel et encourager une vision utilitaire de l'autre.
- **Une inhibition de l'empathie et de l'intimité** : l'usage compulsif de contenus pornographiques peut désensibiliser aux émotions des autres, réduire la capacité à créer une connexion authentique, et renforcer l'individualisme sexuel au détriment de la relation.

Effets sur les comportements sociaux et relationnels

La surconsommation de pornographie peut affecter les **dynamiques amoureuses, les rapports entre pairs, et la construction identitaire**. Chez certains adolescents, notamment les garçons, la pornographie devient un outil de socialisation entre amis, parfois associé à des défis, des blagues ou des partages de vidéos. Cette banalisation s'accompagne souvent d'un **renforcement des stéréotypes de genre** : virilité agressive, passivité féminine, fétichisation des corps, ou exclusion de toute sexualité non hétéronormée.

Dans les relations adolescentes, la pornographie peut alimenter :

- **des attentes irréalistes envers les partenaires** ;
- **des pressions à reproduire des pratiques vues à l'écran** ;
- **des comportements intrusifs ou non désirés** (par exemple, l'envoi de « nudes », le sexte coercitif ou les demandes de vidéos) ;
- **une confusion entre intimité et exhibition**, notamment avec l'usage intensif des réseaux sociaux et des plateformes de diffusion d'images.

Paradoxalement, la multiplication des représentations sexuelles virtuelles peut **retarder ou fragiliser le vécu des premières relations réelles**, tant sur le plan affectif que physique. Certains jeunes, notamment les garçons, développent un

rapport solitaire, anxieux ou dépendant à la sexualité numérique, rendant plus difficile la transition vers une sexualité incarnée, consentie et mutuelle.

Une fracture éducative persistante

Les systèmes éducatifs sont souvent **mal préparés pour répondre aux défis posés par la pornographie**. L'éducation sexuelle est encore marginalisée dans plusieurs pays, cantonnée à des aspects biologiques ou préventifs (grossesse, infections), sans aborder en profondeur les dimensions relationnelles, émotionnelles ou médiatiques. Lorsque le sujet de la pornographie est abordé, c'est souvent dans un cadre moraliste ou répressif, ce qui renforce le décalage entre les discours institutionnels et les réalités vécues par les jeunes.

Cette fracture crée un espace laissé vacant, investi par les pairs, les influenceurs ou les algorithmes. En l'absence d'un discours critique structuré, les adolescents sont seuls face à leurs interrogations, leurs angoisses ou leurs expérimentations. Cela engendre parfois des effets contradictoires : hypersexualisation de façade et angoisse réelle, recherche d'autonomie sexuelle et peur du regard des autres, exploration numérique et isolement affectif.

Vers une éducation sexuelle adaptée à l'ère numérique

Face à cette situation, un consensus émerge parmi les experts en santé publique, pédagogie et psychologie : **il est urgent de réformer l'éducation sexuelle pour l'adapter aux réalités du numérique**. Une éducation pertinente ne peut plus ignorer

l’existence de la pornographie, mais doit au contraire en proposer une lecture critique, contextualisée et respectueuse des différences.

Une approche moderne devrait inclure :

- **des discussions ouvertes et non moralisantes sur les contenus pornographiques** : leurs codes, leurs limites, leurs effets ;
- **une réflexion sur les relations humaines, le consentement, l’affection et les émotions** ;
- **des outils pour reconnaître les stéréotypes, la manipulation des images, les pressions sociales** ;
- **des espaces de parole sécurisés** où les jeunes peuvent exprimer leurs questions, leurs inquiétudes et leurs expériences sans jugement ;
- **une collaboration entre l’école, les familles et les professionnels de santé**, afin d’accompagner les adolescents dans leur construction identitaire et relationnelle.

Plusieurs initiatives éducatives innovantes, comme celles développées en Scandinavie, aux Pays-Bas ou dans certaines provinces canadiennes, vont dans ce sens. Elles démontrent qu’il est possible d’aborder la sexualité avec rigueur, bienveillance et lucidité, en tenant compte de la réalité des jeunes plutôt qu’en cherchant à l’ignorer ou à la contrôler.

4. Addiction et dépendance : un enjeu de santé mentale

La pornographie comme objet de dépendance

La dépendance à la pornographie constitue aujourd’hui un phénomène de plus en plus discuté dans le champ de la santé mentale. Bien que longtemps considérée comme une pratique relevant uniquement de la sphère privée ou d’une simple habitude, l’usage compulsif de la pornographie a été progressivement requalifié, par certains cliniciens et chercheurs, comme une conduite addictive pouvant causer une souffrance psychique significative. Cette redéfinition s’est faite en parallèle de l’élargissement du concept d’addiction comportementale, autrefois réservé à la toxicomanie, pour inclure d'autres comportements répétitifs non liés à une substance, comme les jeux d’argent, les achats compulsifs ou l’usage problématique d’Internet.

La consommation excessive de contenus pornographiques s’inscrit ainsi dans un modèle d’addiction comportementale caractérisé par la perte de contrôle, la recherche compulsive de gratification, l’escalade dans la fréquence ou l’intensité des stimulations, et la persistance du comportement malgré ses conséquences négatives sur la vie personnelle, relationnelle ou professionnelle.

Un trouble controversé mais reconnu

Le débat reste ouvert dans la communauté scientifique quant au statut nosographique de cette forme de dépendance. Le **DSM-5**, manuel de référence de l’Association américaine de psychiatrie, n’a pas inclus la "cyberdépendance sexuelle" dans sa liste officielle des troubles, bien qu’il reconnaisse l’existence de troubles du contrôle des impulsions liés à l’hypersexualité. En revanche, la **CIM-11** (Classification internationale des maladies), publiée par l’Organisation mondiale de la santé, a introduit en 2019 le "trouble du comportement sexuel compulsif", reconnaissant ainsi qu’un usage problématique de la sexualité, y compris via des supports numériques, peut relever de soins médicaux et psychothérapeutiques.

Ce trouble est défini comme un schéma persistant d’échec à contrôler des pulsions sexuelles intenses ou répétitives, se traduisant par un comportement récurrent qui devient central dans la vie de l’individu au détriment de ses autres intérêts et responsabilités. Le visionnage intensif de pornographie y est fréquemment rapporté comme un mode d’expression de la détresse.

Mécanismes neurobiologiques et psychologiques

Les mécanismes d’addiction à la pornographie reposent sur une interaction complexe entre circuits neuronaux, vulnérabilités individuelles et conditionnements comportementaux. Le cerveau humain est particulièrement sensible aux renforcements immédiats — or la pornographie, en activant le

système de récompense dopaminergique, agit comme un puissant facteur de renforcement. Chaque visualisation entraîne une libération de dopamine, renforçant le comportement et incitant à sa répétition.

Chez certaines personnes, cette boucle de gratification s’installe durablement, entraînant une désensibilisation progressive : il devient alors nécessaire de recourir à des contenus plus explicites, violents ou transgressifs pour obtenir le même niveau de satisfaction. Ce phénomène, qualifié de "tolérance", rappelle les mécanismes observés dans les addictions aux drogues.

Psychologiquement, l’usage compulsif de pornographie est souvent associé à des affects négatifs tels que l’anxiété, la honte, la solitude ou la dépression. La pornographie devient alors un refuge permettant d’échapper temporairement à la détresse émotionnelle, tout en contribuant à son entretien, voire à son aggravation, dans un cercle vicieux autodestructeur.

Vulnérabilités et facteurs de risque

Tous les usagers de pornographie ne développent pas une dépendance. L’apparition d’un usage problématique dépend d’une série de facteurs de vulnérabilité : antécédents de traumatismes sexuels ou affectifs, attachement insécurisé, troubles de l’humeur, faible estime de soi, impulsivité ou manque de régulation émotionnelle. L’isolement social, les troubles du sommeil et les difficultés à entretenir des relations intimes peuvent également jouer un rôle aggravant.

Les adolescents et jeunes adultes, dont le cerveau est encore en développement et les capacités de régulation incomplètes, représentent une population particulièrement à risque. L'accessibilité permanente à des contenus pornographiques gratuits, souvent extrêmes ou déshumanisants, renforce la possibilité d'une consommation massive, compulsive, voire addictive.

Conséquences psychologiques et sociales

Les impacts d'une consommation problématique de pornographie sur la santé mentale sont multiples. Ils incluent une dégradation de l'image de soi, un sentiment de perte de contrôle, des troubles anxiodépressifs, une perte de motivation et une incapacité à éprouver du plaisir dans d'autres domaines de la vie (anhédonie). Sur le plan relationnel, la dépendance peut provoquer des conflits conjugaux, une désaffection de la sexualité partagée, une perte d'intérêt pour le partenaire et, dans les cas extrêmes, une rupture du lien affectif.

Certains usagers développent également une forme de dissociation entre la sexualité vécue à travers l'écran et celle vécue dans la réalité, entraînant des troubles de l'érection ou une érotisation exclusive de scénarios fantasmatiques. Cela peut conduire à un isolement affectif profond et à une souffrance marquée, souvent silencieuse, vécue dans la honte et le secret.

Approches thérapeutiques

Le traitement de la dépendance à la pornographie s'inscrit dans une approche multimodale, intégrant l'accompagnement psychothérapeutique, la psychoéducation, la modification des comportements et, dans certains cas, la médication. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont les plus couramment utilisées. Elles visent à identifier les déclencheurs du comportement, à restructurer les pensées dysfonctionnelles, à instaurer des stratégies de régulation émotionnelle et à rétablir une hygiène de vie équilibrée.

La **mindfulness**, ou pleine conscience, s'est également révélée utile pour aider les individus à reprendre contact avec leur corps et leurs émotions, tout en cultivant une relation plus saine à leurs désirs. Les groupes de parole, notamment ceux inspirés des modèles des "12 étapes" (comme ceux des dépendants sexuels anonymes), peuvent offrir un soutien collectif et un espace d'expression sans jugement.

Enfin, dans les cas les plus sévères, une évaluation psychiatrique peut s'avérer nécessaire afin de traiter les comorbidités éventuelles (dépression, anxiété, TDAH, etc.) et de proposer, au besoin, un traitement pharmacologique adapté (ISRS, naltrexone, etc.).

Une reconnaissance nécessaire des enjeux de santé publique

La dépendance à la pornographie reste encore un sujet tabou, souvent minimisé ou moqué. Pourtant, les souffrances qu'elle engendre sont réelles, profondes, et largement invisibles. Face

à l’explosion des usages numériques et à la banalisation des contenus sexuels en ligne, il est essentiel de développer une politique de santé publique à la hauteur de l’enjeu : prévention précoce, formation des professionnels, soutien aux familles, et accès facilité à des ressources thérapeutiques spécialisées.

Reconnaître l’addiction à la pornographie comme un trouble de santé mentale ne revient pas à moraliser la sexualité ou à condamner les usages consentis. Il s’agit au contraire d’offrir une réponse bienveillante et fondée sur des données probantes à celles et ceux pour qui cette consommation est devenue source de souffrance, d’aliénation et de perte de liberté intérieure.

4.1 Les mécanismes neurologiques de l’addiction

La dépendance à la pornographie ne relève pas seulement de la sphère comportementale ou morale ; elle s’ancre profondément dans la biologie du cerveau humain. Comme toute forme d’addiction, elle mobilise des circuits neurobiologiques spécifiques, notamment ceux impliqués dans la récompense, la motivation, le plaisir, le contrôle exécutif et la mémoire émotionnelle. Comprendre ces mécanismes permet non seulement de valider l’hypothèse d’un processus addictif réel, mais aussi d’éclairer les trajectoires cliniques et les difficultés rencontrées dans le sevrage.

Le système de récompense : dopamine et renforcement

Le noyau central de toute addiction, qu’elle soit liée à une substance ou à un comportement, est le **système de récompense**, qui repose sur la libération de **dopamine** dans certaines régions du cerveau, notamment le **noyau accumbens**, le **striatum ventral**, et le **cortex préfrontal médian**. Lorsqu’une personne visionne de la pornographie, une décharge de dopamine se produit, associée à un sentiment de plaisir immédiat, d’excitation et de gratification.

Ce mécanisme est physiologique : il a pour fonction de renforcer les comportements bénéfiques à la survie (alimentation, reproduction, lien social). Toutefois, la pornographie — en particulier dans sa version numérique, hyper-stimulante et inépuisable — exploite artificiellement ce système. Les stimuli visuels intenses, variés et accessibles à

volonté entraînent une **hyperactivation dopaminergique**, ce qui peut conduire à une surexploitation du circuit de récompense.

Avec le temps, cette stimulation répétée engendre une **désensibilisation** : le cerveau devient moins réactif à la dopamine, ce qui pousse l'individu à chercher des contenus de plus en plus extrêmes, nouveaux ou transgressifs pour retrouver une sensation comparable. C'est le principe de **tolérance**, identique à celui observé chez les toxicomanes. Parallèlement, une hypersensibilité peut se développer à certains indices environnementaux (images, lieux, souvenirs), ce qui alimente les **cravings**, ou envies irrésistibles.

Le cortex préfrontal : perte de contrôle et impulsivité

Le **cortex préfrontal**, siège des fonctions exécutives — dont la planification, le raisonnement, l'inhibition des comportements inadaptés et la prise de décision — joue un rôle central dans la régulation des pulsions. Dans les cas d'addiction, cette région devient moins active ou moins efficace, ce qui diminue la capacité à résister à l'envie de consommer, même en présence de conséquences négatives.

Des études en neuroimagerie ont montré que les personnes présentant une consommation problématique de pornographie manifestent une **réduction de l'activité dans le cortex préfrontal dorsolatéral** lorsqu'elles sont confrontées à des stimuli érotiques. Cela se traduit par une plus grande impulsivité, une diminution du contrôle de soi, et un recours

plus fréquent à l’automatisation du comportement (consommation réflexe, sans réelle volonté).

Cette dysrégulation est souvent aggravée par des troubles préexistants tels que le TDAH, les troubles de l’humeur ou les troubles obsessionnels-compulsifs, qui altèrent également les capacités d’inhibition.

L’amygdale et l’hippocampe : mémoire émotionnelle et stress

L’**amygdale** et l’**hippocampe**, structures du système limbique, interviennent dans la gestion des émotions et le traitement de la mémoire. Dans le cadre de la dépendance à la pornographie, l’amygdale participe à l’encodage émotionnel intense des premières expériences sexuelles visuelles, tandis que l’hippocampe stocke les souvenirs liés aux contenus visionnés, qui peuvent resurgir sous forme d’obsessions ou de fantasmes récurrents.

Par ailleurs, l’amygdale est impliquée dans la réponse au **stress** : en période de détresse émotionnelle, elle peut déclencher le comportement addictif comme une stratégie d’apaisement. Ce recours à la pornographie comme moyen de régulation émotionnelle favorise le renforcement du comportement, ce qui entretient le cercle vicieux de l’addiction.

La plasticité cérébrale : une empreinte durable

L’une des particularités de l’addiction est sa capacité à **reconfigurer le cerveau**. À force de répétition, les circuits

impliqués dans la consommation de pornographie se renforcent, tandis que ceux impliqués dans la prise de recul, l'empathie ou la motivation tendent à s'affaiblir. Cette **neuroplasticité négative** peut altérer durablement le fonctionnement cognitif et émotionnel.

Heureusement, cette plasticité peut aussi jouer en faveur de la guérison : des études ont montré qu'un sevrage prolongé de la pornographie peut conduire à une **récupération partielle des fonctions préfrontales**, à une diminution des envies compulsives et à un retour progressif de la sensibilité au plaisir naturel (relations humaines, sexualité partagée, activités créatives).

Une dépendance comportementale comparable à celle des substances

Les mécanismes neurobiologiques décrits dans la dépendance à la pornographie sont très proches de ceux observés dans les **addictions aux substances** comme la cocaïne, l'alcool ou les opiacés. La même triade est présente : activation excessive du système de récompense, déficit du contrôle inhibiteur, et réactivité émotionnelle exacerbée aux signaux associés à la consommation.

Cette analogie est désormais confirmée par plusieurs études en neuroimagerie fonctionnelle, qui plaident en faveur d'une reconnaissance pleine et entière de la dépendance à la pornographie comme **addiction comportementale spécifique**. Si elle ne laisse pas de traces physiques visibles comme une

substance, elle peut pourtant marquer le cerveau de façon tout aussi profonde.

4.2 Symptômes, impacts relationnels et isolement

La dépendance à la pornographie ne se limite pas à une augmentation quantitative de la consommation. Elle s'accompagne de **symptômes psychiques, comportementaux et sociaux** qui altèrent profondément la vie quotidienne de la personne concernée. Ces manifestations s'inscrivent dans un processus de désorganisation, où la sexualité devient une activité de plus en plus compulsive, envahissante et déconnectée du réel. Au cœur de cette spirale se trouvent trois éléments clés : la souffrance subjective, la dégradation des relations interpersonnelles et l'isolement social croissant.

Symptômes psychologiques et comportementaux

Les signes de dépendance à la pornographie peuvent être discrets au départ, mais ils tendent à s'aggraver avec le temps. Parmi les symptômes les plus fréquemment rapportés figurent :

- **Une perte de contrôle** : la personne consulte des contenus pornographiques beaucoup plus souvent qu'elle ne le souhaiterait, parfois plusieurs heures par jour, en dépit de ses tentatives de réduction.
- **Un usage compulsif** : le visionnage devient un réflexe automatique face à l'ennui, au stress, à la solitude ou à l'anxiété, sans véritable désir sexuel préalable.
- **La recherche d'intensité** : pour obtenir la même excitation, l'utilisateur se tourne vers des contenus de

plus en plus explicites, extrêmes ou dérangeants, ce qui peut provoquer une honte croissante.

- **Une désensibilisation** : les stimuli autrefois excitants deviennent fades, et la personne peine à retrouver du plaisir dans la sexualité réelle.
- **Une détresse émotionnelle** : culpabilité, honte, anxiété, vide existentiel et troubles dépressifs sont fréquents, souvent associés à une mésestime de soi profonde.
- **Des troubles fonctionnels** : retards, perte de productivité, baisse des performances scolaires ou professionnelles, désintérêt pour les autres activités de la vie.

Cette symptomatologie s’intensifie d’autant plus que l’environnement ne reconnaît pas cette souffrance, la réduisant souvent à une faiblesse morale ou à une simple "mauvaise habitude". Le déni, la culpabilisation et le silence entretiennent alors la chronicité du trouble.

Altération des relations intimes

L’un des impacts les plus dévastateurs de la dépendance à la pornographie concerne les relations affectives et sexuelles. Nombreux sont les usagers problématiques qui constatent une **diminution de leur désir** envers leur partenaire, voire une **incapacité à entretenir une intimité réelle**. La pornographie offre une sexualité sans effort, sans engagement, sans

réciprocité ni vulnérabilité : elle devient un substitut anesthésiant, appauvrissant peu à peu la vie relationnelle.

La **frustration du partenaire** est souvent marquée, qu'il ou elle ait ou non connaissance de la consommation excessive. Le manque de désir partagé, l'évitement des rapports sexuels ou encore l'impression de ne plus correspondre aux fantasmes véhiculés par les vidéos visionnées sont sources de malentendus, de conflits et de blessures narcissiques profondes. Dans les cas les plus graves, la relation conjugale est menacée : trahison perçue, méfiance, séparation.

Certains individus en arrivent à **préférer la sexualité virtuelle** à toute forme de relation réelle, non pas par choix érotique assumé, mais en raison d'un désinvestissement affectif et d'une peur de l'intimité. Le corps de l'autre devient alors moins désirable que l'écran, tandis que le lien est vécu comme une contrainte, voire comme une menace. Le repli sur soi s'accentue.

Isolement, retrait social et souffrance cachée

L'usage problématique de pornographie s'accompagne souvent d'un **isolement progressif**, à la fois émotionnel et social. Ce retrait peut être la conséquence directe de la honte ou de l'auto-dévalorisation, mais aussi de la désorganisation du rythme de vie (consommation nocturne, fatigue chronique, perte d'intérêt pour les relations humaines). L'individu réduit ses interactions, décline les invitations, s'éloigne des proches et développe une vie parallèle, centrée sur la consommation solitaire.

Ce mode de vie peut renforcer un **sentiment d'inadéquation**, une peur du regard des autres, voire une forme de misanthropie. La pornographie devient alors non seulement une drogue, mais aussi un refuge, un univers maîtrisable dans lequel la personne se sent moins exposée à l'échec ou au rejet.

Par ailleurs, le tabou entourant cette dépendance renforce le mutisme des individus concernés. Très peu osent en parler à un médecin, à un psychologue ou à leurs proches, craignant le jugement ou l'incompréhension. Cette **souffrance silencieuse** contribue à la chronicité du trouble et complique sa prise en charge. La solitude devient le lit de la répétition.

Une spirale autodestructrice

L'ensemble de ces éléments forme une spirale où chaque aspect — usage compulsif, culpabilité, isolement, perte de contrôle — nourrit l'autre. La consommation, d'abord vécue comme une source de plaisir, devient une **source de souffrance**, puis un **moyen de soulager cette souffrance**, bouclant ainsi le circuit addictif. Ce processus est renforcé par la facilité d'accès, la diversité des contenus et l'absence de limites techniques dans les environnements numériques.

Le caractère autodestructeur de la dépendance à la pornographie réside précisément dans cette contradiction : plus l'individu cherche à apaiser son mal-être par la consommation, plus il l'approfondit. Le rapport au corps, à soi, à l'autre s'efface dans un usage mécanique et désincarné. Cette aliénation subjective est souvent difficile à formuler, car elle

touche aux fondements de l’intimité, de la honte et de la vulnérabilité.

4.3 Les controverses sur le diagnostic de dépendance

La reconnaissance clinique de la dépendance à la pornographie reste un objet de vives controverses au sein des milieux psychiatriques, psychologiques et sociétaux. Cette polarisation ne repose pas uniquement sur l'ambiguïté de la frontière entre usage problématique et sexualité normale, mais aussi sur des enjeux idéologiques, culturels, scientifiques et éthiques. Tandis que certains plaident pour une reconnaissance pleine et entière du trouble comme addiction comportementale, d'autres dénoncent une pathologisation excessive de comportements sexués vécus dans l'intimité.

L'absence de consensus nosographique

L'une des principales difficultés dans le diagnostic de la dépendance à la pornographie réside dans **l'absence de reconnaissance explicite** par les grands manuels de classification. Le **DSM-5** (2013) a choisi de ne pas intégrer le concept de "trouble hypersexuel", bien qu'un tel diagnostic ait été envisagé lors des travaux préparatoires. Les motifs invoqués étaient l'insuffisance de données empiriques robustes, la difficulté de distinguer entre forte libido et comportement pathologique, et le risque de stigmatisation des minorités sexuelles ou des préférences sexuelles atypiques.

De son côté, la **CIM-11** (2019) a introduit un nouveau diagnostic, celui de *trouble du comportement sexuel compulsif* (CSBD – Compulsive Sexual Behavior Disorder), qui peut

inclure un usage excessif de la pornographie, mais sans lui consacrer de catégorie spécifique. Ce diagnostic est défini par la répétition de comportements sexuels non désirés et mal contrôlés, engendrant une détresse significative ou une altération du fonctionnement social, affectif ou professionnel. Cependant, il ne mentionne pas explicitement l’addiction, restant prudemment neutre sur la question de savoir s’il s’agit d’un trouble du contrôle des impulsions ou d’un trouble addictif.

La ligne floue entre hypersexualité et addiction

Une autre source de débat concerne la **définition même de l’addiction** dans le contexte des comportements sexuels. Peut-on parler d’addiction lorsqu’il n’y a ni substance, ni sevrage physique, ni dose mesurable? Certains chercheurs préfèrent parler d’**hypersexualité compulsive**, d’**usage problématique de la sexualité**, ou encore de **trouble du comportement sexuel impulsif**, pour éviter la connotation stigmatisante du terme "addiction", historiquement associé aux drogues dures.

Néanmoins, de nombreux travaux en neurosciences tendent à démontrer que l’usage excessif de pornographie active les **mêmes circuits cérébraux que les drogues psychoactives**, avec des phénomènes de tolérance, de perte de contrôle et de craving. La similarité des profils cliniques et des mécanismes neurobiologiques milite pour une intégration du phénomène dans le champ des addictions comportementales, à l’image des jeux d’argent pathologiques, aujourd’hui officiellement reconnus.

Le risque de surdiagnostic moral

Une critique récurrente émane de ceux qui dénoncent une **moralisationsous-jacente du discours médical**, notamment dans les pays ou communautés à forte influence religieuse. Selon cette perspective, le diagnostic de dépendance à la pornographie pourrait servir à **légitimer la honte sexuelle**, à pathologiser des comportements considérés comme déviants ou immoraux, et à renforcer des normes culturelles restrictives sur la sexualité.

Il est effectivement nécessaire de **distinguer un usage atypique d'un usage pathologique** : une personne regardant régulièrement de la pornographie sans détresse, sans perte de contrôle, ni impact négatif sur sa vie, ne peut être considérée comme dépendante au seul motif de la fréquence ou de la nature de ses pratiques. La **souffrance psychique** et **l'altération du fonctionnement global** sont des critères indispensables pour poser un diagnostic pertinent.

Enjeux de recherche et de validation

Le flou diagnostique tient aussi à la **jeunesse du champ de recherche** sur la dépendance à la pornographie. Peu d'études longitudinales ont été menées, et la grande majorité des recherches disponibles reposent sur des auto-questionnaires, souvent construits sur des critères empiriques hétérogènes. L'absence d'échelles diagnostiques universellement validées rend difficile la comparaison des études et la constitution d'une base de données probante.

De plus, l’hétérogénéité des populations étudiées (hommes ou femmes, adolescents ou adultes, usagers volontaires ou patients en demande de soins) complique l’élaboration d’un modèle unifié. Certains chercheurs plaident pour une **individualisation des diagnostics**, intégrant les facteurs contextuels, culturels et psychosexuels de chaque personne.

Vers une reconnaissance nuancée

Face à ces controverses, une voie médiane semble s’imposer dans le discours clinique contemporain. Plutôt que de trancher de manière binaire entre pathologie et normalité, il s’agit d’adopter une **approche dimensionnelle**, qui évalue le degré de souffrance, la perte de contrôle, et les conséquences concrètes de l’usage de pornographie. Cette perspective permet de répondre aux besoins des personnes réellement en détresse, sans imposer un carcan normatif à tous les usagers.

Dans cette optique, plusieurs cliniciens appellent à un **élargissement raisonné du concept d’addiction**, qui engloberait des conduites comportementales sans substance mais associées aux mêmes phénomènes de dépendance. Cette approche a déjà permis des avancées notables dans la reconnaissance du jeu pathologique, des achats compulsifs et de l’usage problématique des réseaux sociaux. La pornographie, en tant que média numérique surstimulent et addictogène, mérite d’être pensée dans la même dynamique.

4.4 Thérapies, accompagnement et sevrage

Le traitement de la dépendance à la pornographie repose sur une approche **intégrative, progressive et personnalisée**. Il ne s'agit pas simplement de supprimer un comportement, mais de comprendre les causes profondes de l'usage compulsif, d'y substituer des stratégies plus saines de gestion émotionnelle et relationnelle, et de favoriser une transformation durable de la relation à soi, au désir et aux autres. Le processus de sevrage est souvent long, semé de rechutes, mais il peut conduire à une amélioration significative de la qualité de vie et à une véritable reconquête de l'autonomie affective.

Le sevrage : un processus graduel

Le premier objectif thérapeutique est généralement le **sevrage**, c'est-à-dire l'interruption ou la réduction significative de la consommation de pornographie. Ce processus, parfois comparé à un sevrage de substance, s'accompagne souvent d'une **période de manque** caractérisée par une irritabilité, une anxiété, des troubles du sommeil, voire une dépression transitoire. Ces symptômes sont la conséquence du dérèglement du système de récompense, habitué à une hyperstimulation régulière.

Le sevrage ne peut être pensé comme un simple effort de volonté. Il nécessite la mise en place de **stratégies concrètes** : blocage des sites pornographiques, limitation du temps d'écran, réorganisation des routines quotidiennes, renforcement du soutien social, et surtout, accompagnement professionnel.

L’objectif n’est pas la perfection, mais la **progression**, avec la reconnaissance des rechutes comme étapes du processus, et non comme des échecs.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

Les **thérapies cognitivo-comportementales** sont les plus fréquemment recommandées dans le traitement de la dépendance à la pornographie. Elles visent à identifier les pensées automatiques et les schémas cognitifs dysfonctionnels (ex. : "je ne vaux rien", "je ne peux pas m’en passer", "c’est ma seule source de plaisir"), afin de les remplacer par des croyances plus adaptées et constructives.

Les TCC s’attachent également à repérer les **déclencheurs émotionnels et contextuels** de la consommation (ennui, stress, isolement, fatigue), pour y opposer des réponses alternatives : sport, méditation, socialisation, créativité, etc. Elles peuvent intégrer des techniques de prévention des rechutes, d’exposition avec prévention de la réponse, ou encore de restructuration des rituels de consommation.

La thérapie basée sur la pleine conscience (mindfulness)

La **pleine conscience** (ou *mindfulness*) s’est révélée efficace dans le traitement de nombreuses formes d’addiction comportementale. Elle invite à observer les pensées, les émotions et les envies sans jugement ni réaction impulsive. Appliquée à la dépendance pornographique, elle permet de **déjouer les automatismes**, de différer la gratification

immédiate, et de restaurer une relation apaisée au corps et au désir.

La pratique régulière de la méditation de pleine conscience, parfois intégrée à des protocoles spécifiques (comme *MBRP* – Mindfulness-Based Relapse Prevention), peut aider à **réduire le craving**, à renforcer le sentiment de maîtrise de soi et à cultiver un rapport plus ancré et sensible à la sexualité.

Les approches psychodynamiques et existentielles

Pour de nombreux patients, l'usage compulsif de pornographie n'est pas une simple habitude, mais le symptôme d'un **conflit psychique plus profond**, souvent lié à l'attachement, à l'identité sexuelle, à l'histoire du corps ou à des traumatismes précoces. Les **psychothérapies d'inspiration psychodynamique** permettent d'explorer ces dimensions en profondeur, en mettant en lumière les conflits inconscients, les défenses et les répétitions.

De même, les **approches existentielles** — centrées sur la quête de sens, la liberté intérieure, la responsabilité et la relation — peuvent offrir un cadre thérapeutique riche pour ceux dont la consommation pornographique masque une souffrance existentielle ou une perte de direction dans la vie.

La thérapie de couple et familiale

Lorsque la dépendance affecte une relation conjugale ou familiale, **l'implication du partenaire** peut être décisive. La **thérapie de couple** permet de restaurer le dialogue, de

reconstruire la confiance, et de mieux comprendre les attentes, les blessures et les besoins de chacun. Elle vise à rétablir une intimité sexuelle et affective authentique, souvent compromise par la consommation solitaire et l'évitement émotionnel.

Dans certains cas, une **thérapie familiale** peut être utile, notamment lorsque la dépendance à la pornographie s'est installée dans un contexte de secret, de tensions intergénérationnelles ou de normes familiales rigides autour de la sexualité.

Médication et comorbidités

Si la dépendance à la pornographie n'est pas une pathologie organique, certaines **médications** peuvent être utilisées en cas de **troubles associés** : antidépresseurs (notamment les ISRS) pour traiter l'anxiété ou les troubles obsessionnels-compulsifs, **naltrexone** pour diminuer l'envie compulsive, ou psychostimulants en cas de TDAH. Ces prescriptions doivent toujours être accompagnées d'un suivi psychothérapeutique.

Il est fondamental d'évaluer les **comorbidités psychiatriques** : dépression, troubles anxieux, traumatisme complexe, troubles de la personnalité. Leur traitement améliore significativement les chances de succès du sevrage.

Groupes de soutien et accompagnement communautaire

Les **groupes de parole** et les programmes de type *12 étapes* (comme ceux des Dépendants Sexuels Anonymes) constituent un **outil précieux de soutien mutuel**, fondé sur la

reconnaissance commune de la souffrance, le partage d’expériences et l’engagement progressif vers le rétablissement.

Ces groupes offrent un **cadre sécurisant**, non médicalisé, dans lequel la parole peut circuler sans jugement. L’appartenance à une communauté en reconstruction peut combler le vide affectif souvent laissé par l’addiction, et fournir un appui moral dans les moments de fragilité.

Prévention de la rechute et ancrage durable du changement

Le travail thérapeutique ne se termine pas avec l’arrêt de la consommation. La **prévention de la rechute** repose sur l’acquisition de nouveaux repères de vie, la redéfinition de la sexualité comme lieu de lien et non de fuite, et l’intégration des émotions dans une dynamique de croissance personnelle. Le but n’est pas de contrôler à tout prix la pulsion, mais de transformer en profondeur la relation au plaisir et à la solitude.

Certaines personnes optent pour une **abstinence durable**, d’autres retrouvent un usage modéré, d’autres encore renoncent à la pornographie tout en réhabilitant une sexualité partagée. Il n’existe pas de modèle unique de rétablissement, mais une pluralité de chemins possibles, guidés par l’autonomie, la bienveillance envers soi et la lucidité.

Partie III – L’industrie pornographique et ses dérives

5. Économie, plateformes et mutations numériques

L’industrie pornographique contemporaine ne se résume plus à quelques producteurs de films destinés à la vente ou à la location. Elle s’est métamorphosée, au tournant du XXIe siècle, en un vaste écosystème numérique dominé par des plateformes mondiales, structuré selon une logique capitaliste avancée, et régi par les lois du marché de l’attention. Cette industrie, longtemps marginale, s’est professionnalisée, financiarisée, et intégrée aux infrastructures du web globalisé. À travers cette transformation, elle est devenue l’une des branches les plus lucratives et influentes de l’économie numérique, tout en engendrant une série de dérives majeures : marchandisation du corps, captation des données, exploitation des travailleurs du sexe et déresponsabilisation des hébergeurs.

Une industrie opaque mais lucrative

La pornographie est aujourd’hui l’un des piliers invisibles de l’économie d’Internet. Il est difficile de chiffrer précisément ses revenus en raison de l’opacité volontaire de ses acteurs, de la diversité des circuits (payants, gratuits, amateurs, clandestins) et de l’imbrication avec d’autres secteurs (publicité, cloud, technologies de streaming). Néanmoins, des estimations sérieuses suggèrent que les revenus mondiaux générés par la pornographie en ligne dépasseraient **plusieurs dizaines de milliards de dollars par an**.

Cette rentabilité s’appuie sur une logique double : d’une part, l’**immédiateté et la gratuité apparente** de l’accès aux contenus pour l’utilisateur ; d’autre part, la **monétisation indirecte** de son activité par la publicité ciblée, les ventes de données, les contenus premium et les services liés (chat en direct, abonnements VIP, sexcams, objets connectés, etc.). Le modèle économique de la pornographie numérique s’inscrit ainsi pleinement dans celui du **capitalisme de surveillance**, tel que décrit par Shoshana Zuboff.

La centralisation des plateformes

L’une des grandes ruptures du paysage pornographique réside dans la **concentration massive du marché** entre les mains de quelques géants du web pour adultes. À titre d’exemple, l’entreprise canadienne **MindGeek** (rebaptisée Aylo en 2023) a longtemps contrôlé un véritable oligopole sur la diffusion de vidéos pornographiques, à travers des sites très visités comme Pornhub, RedTube, YouPorn ou Brazzers.

Cette concentration a permis la standardisation des pratiques, la centralisation des revenus, mais aussi une **évasion des responsabilités** : les plateformes se présentent comme de simples hébergeurs de contenus déposés par les utilisateurs, tout en en tirant un profit commercial substantiel. Ce modèle favorise la prolifération de vidéos non consenties, de contenus volés ou de scènes impliquant des mineurs, avec une modération souvent insuffisante ou tardive.

Les critiques de ce système soulignent que ces plateformes bénéficient d’un **statut juridique ambigu**, oscillant entre neutralité technologique et éditeur de contenus, ce qui freine les tentatives de régulation. Les scandales de 2020 et 2021, ayant conduit à la fermeture de millions de vidéos sur Pornhub après des accusations de diffusion de matériel illégal, ont mis en lumière les failles structurelles du modèle.

Le règne de la gratuité et l’essor du modèle freemium

La mutation numérique de l’industrie pornographique repose aussi sur une **dévaluation apparente du contenu**. Contrairement aux décennies précédentes où les films étaient vendus ou loués, le web 2.0 a rendu l’accès quasi-universel, instantané et gratuit. Cette gratuité est en réalité **un leurre économique** : elle repose sur la collecte massive des données, la publicité algorithmique et la création d’une dépendance comportementale à des produits gratuits mais addictifs.

Parallèlement, les plateformes ont développé un **modèle freemium**, où les contenus de base sont gratuits mais les fonctionnalités avancées (vidéos en haute qualité, chat personnalisé, abonnements à des créateurs) sont payantes. Cette logique exploite la frustration de l’utilisateur moyen pour le convertir en client payant.

Dans ce contexte, l’attention devient la marchandise centrale. Les plateformes structurent leur contenu selon des **logiques de design persuasif** : lecture automatique, recommandations infinies, titres accrocheurs, miniatures sexualisées. Tout est fait

pour capter le regard, provoquer l’excitation immédiate, et encourager la répétition du comportement.

L’explosion des contenus amateurs et des plateformes participatives

La montée en puissance des plateformes de type *user-generated content* (contenu généré par les utilisateurs) comme **OnlyFans**, **ManyVids** ou **Fansly** a modifié en profondeur les rapports traditionnels entre producteurs, diffuseurs et consommateurs. Ces plateformes permettent aux performeurs et performeuses de diffuser directement leurs contenus contre rémunération, en court-circuitant les grands studios.

Si cette désintermédiation semble d’abord favorable à l’autonomie des travailleurs du sexe, elle s’inscrit dans un modèle où les **utilisateurs deviennent eux-mêmes entrepreneurs de leur corps**, soumis aux logiques de rentabilité, de visibilité et d’auto-objectivation. Ce phénomène, parfois désigné comme **"ubérisation du sexe"**, tend à faire peser sur les créateurs l’ensemble des risques juridiques, psychologiques et économiques, tandis que les plateformes empochent une large part des revenus.

L’exposition constante, la pression à la performance, la surexposition médiatique ou le harcèlement en ligne génèrent des coûts humains souvent invisibilisés. La frontière entre empowerment et exploitation y demeure floue.

Monétisation, données et marchandisation du désir

Enfin, l’économie pornographique numérique repose sur une **monétisation systématique du désir**. L’acte sexuel, même simulé, est découpé, fragmenté, converti en vues, clics, minutes passées à l’écran. Les données des utilisateurs — types de vidéos regardées, durée de visionnage, réactions corporelles (dans le cas de technologies immersives) — sont analysées pour affiner les algorithmes et maximiser la rétention.

Cette marchandisation du désir transforme la sexualité en produit, le regard en capital, et le corps en marchandise. Le lien entre pornographie, capitalisme numérique et condition humaine devient ici central : ce n’est plus seulement le sexe qui est vendu, mais l’attention, l’intimité, le fantasme.

5.1 Géants du porno : Pornhub, Xvideos et les autres

L’industrie pornographique numérique est aujourd’hui dominée par quelques plateformes tentaculaires qui concentrent l’essentiel du trafic mondial. Ces géants — *Pornhub*, *Xvideos*, *XNXX*, *YouPorn*, *RedTube*, *XHamster*, entre autres — jouent un rôle central dans la diffusion, la normalisation et la rentabilisation de la pornographie à l’échelle planétaire. Leur hégémonie repose sur un modèle hybride : plateforme communautaire, moteur de recherche, centre de monétisation, outil publicitaire, et interface algorithmique.

Ces entités, en apparence concurrentes, sont souvent interconnectées au sein de **conglomérats économiques discrets**, le plus emblématique étant **MindGeek** (devenu Aylo), longtemps accusé d'exercer une forme de monopole sur la pornographie en ligne.

Pornhub : le symbole d’un empire

Créé en 2007 à Montréal, **Pornhub** est devenu la vitrine la plus visible de la pornographie sur Internet. Son modèle s’inspire directement de YouTube : les utilisateurs peuvent visionner des vidéos, les commenter, les noter, s’abonner à des chaînes, créer des playlists, etc. Cette plateforme attire chaque jour **des dizaines de millions de visiteurs** venus du monde entier, ce qui en fait régulièrement l’un des **10 sites les plus consultés de la planète**, toutes catégories confondues.

La force de Pornhub réside dans sa capacité à **agréger une masse considérable de contenu**, en majorité gratuit, incluant aussi bien des productions professionnelles que des vidéos amateurs, souvent téléversées sans vérification approfondie. Cette abondance crée une logique de surconsommation : la pornographie devient fluide, illimitée, algorithmique, parfaitement adaptée à l'ère du zapping numérique.

En parallèle, Pornhub a développé des **fonctions payantes** (Pornhub Premium), des campagnes de marketing virales, et un discours publicitaire axé sur l'innovation, l'accessibilité et même le militantisme (environnement, santé, sexualité positive). Cette image progressiste masque toutefois une réalité plus sombre : **difficultés à modérer les contenus illégaux**, **vidéos non consenties**, **exploitation de mineurs**, **absence de transparence sur les revenus des créateurs**, etc. En 2020, ces scandales ont forcé la suppression de millions de vidéos non vérifiées et le retrait de moyens de paiement comme Visa et Mastercard.

Xvideos, XNXX : le règne de la discrétion

Moins médiatisés que Pornhub, les sites **Xvideos** et **XNXX** occupent pourtant les toutes premières places en termes de trafic mondial. Xvideos a été lancé en 2007 par une entreprise française, WGCZ Holding, qui possède aussi XNXX, ainsi que d'autres sites (Bang.com, 3movs, etc.). Ces plateformes sont **extrêmement populaires**, avec une interface minimaliste, des mises à jour quotidiennes et une catégorisation très large.

Le modèle repose sur la **gratuité totale**, l'anonymat, et une monétisation essentiellement publicitaire. Xvideos n'a pas développé autant d'initiatives commerciales ou politiques que Pornhub, et demeure **très discret sur son fonctionnement interne**. On sait cependant que l'entreprise possède ses propres studios de production et héberge un nombre massif de vidéos piratées ou recyclées, ce qui soulève de nombreuses questions juridiques.

Leur logique repose sur le volume : en offrant une immense bibliothèque en accès libre, ces sites captent une audience fidèle, fragmentée, peu exigeante en matière de qualité ou de traçabilité. Ils opèrent dans une **zone grise du droit international**, en profitant des lacunes législatives, de la lenteur judiciaire et du caractère transfrontalier des hébergements.

Interconnexion, opacité et empire tentaculaire

Les grands sites pornographiques ne sont pas des entités autonomes : ils forment une **constellation concentrée autour de quelques groupes industriels**, notamment MindGeek (rebaptisé Aylo), WGCZ Holding, et une poignée d'autres opérateurs. Ces groupes contrôlent à la fois :

- les sites de streaming gratuits (ex. : Pornhub, YouPorn, RedTube) ;
- les plateformes de vidéos payantes (ex. : Brazzers, Reality Kings) ;

- les régies publicitaires spécialisées dans l’érotisme ;
- les infrastructures techniques (hébergement, CDN, sécurité) ;
- les outils de tracking comportemental.

Ce maillage leur permet de **maîtriser l’ensemble de la chaîne de valeur** : production, diffusion, monétisation, données utilisateurs. Le pouvoir économique qu’ils détiennent dépasse celui de nombreux médias traditionnels, tout en échappant largement à la régulation démocratique.

Cette concentration est favorisée par le **modèle de plateforme**, qui fait peser la responsabilité juridique sur les utilisateurs (uploaders), tout en captant les revenus à grande échelle. La rareté des poursuites pénales ou civiles à l’encontre de ces entreprises témoigne du flou juridique dans lequel elles évoluent.

Des plateformes devenues des normes culturelles

Les géants de la pornographie n’ont pas seulement bouleversé l’économie du sexe : ils ont profondément influencé les **représentations sexuelles contemporaines**. En rendant accessibles des milliards de vidéos organisées selon des catégories algorithmiques (MILF, BDSM, interracial, gangbang, etc.), ils participent à une **normalisation des fantasmes** et à une hiérarchisation implicite des pratiques.

Leur impact est tel que pour de nombreux adolescents et jeunes adultes, la découverte de la sexualité passe d’abord — et

parfois exclusivement — par ces plateformes. En cela, elles sont devenues **des agents culturels puissants**, qui façonnent les imaginaires, les attentes et les comportements sexuels. Cette influence est rarement neutre : elle privilégie une sexualité performative, masculine, visuelle, souvent dominée par des rapports de pouvoir, de domination, ou de déshumanisation.

5.2 Modèles économiques, streaming et publicité

L’économie de la pornographie en ligne repose sur une architecture commerciale complexe, où le contenu sexuel est rarement vendu directement comme un produit, mais plutôt utilisé comme **vecteur d’attention, levier d’engagement et support de monétisation**. Dans ce contexte, le streaming s’est imposé comme le mode de consommation dominant, accompagné d’un modèle économique articulé autour de la gratuité, du freemium, de la publicité ciblée, de la vente de données et de l’économie des microtransactions. Loin d’être un secteur marginal ou artisanal, la pornographie numérique fonctionne selon les mêmes logiques que les grandes plateformes généralistes — à ceci près qu’elle traite avec l’un des contenus les plus convoités, les plus intimes et les plus addictifs qui soient.

Le passage au streaming : une révolution structurelle

Dans les années 1990 et 2000, la pornographie était encore principalement distribuée via des **supports physiques** (DVD, VHS) ou des sites web à abonnement. La généralisation du **haut débit**, la baisse du coût du stockage et l’amélioration des technologies de compression vidéo ont permis, dès le début des années 2010, l’explosion du **streaming pornographique**.

Inspiré du modèle YouTube, ce format permet une **lecture instantanée des vidéos**, sans téléchargement préalable, facilitant une consommation fluide, rapide, orientée vers le zapping et la multiplicité des stimuli. Il a favorisé la logique de

l’offre illimitée, avec une accessibilité mondiale 24/7, ce qui a profondément transformé les comportements des utilisateurs.

Ce changement technologique s’est accompagné d’une **dévalorisation du contenu payant** et d’un déclin massif des studios traditionnels, incapables de rivaliser avec l’offre gratuite. De nouveaux acteurs ont émergé, comme les plateformes communautaires ou les agrégateurs de contenus, qui se sont rapidement adaptés au modèle du "tout-gratuit, tout-maintenant".

Le modèle freemium : captation puis conversion

Pour rester rentables, les grandes plateformes pornographiques ont adopté un modèle économique hybride : **freemium**, c’est-à-dire l’offre gratuite accompagnée d’options payantes. L’utilisateur accède à un vaste catalogue de vidéos sans débourser un sou, mais il est sans cesse incité à :

- passer à une version premium (vidéos HD, sans publicités, accès anticipé) ;
- acheter des abonnements à des créateurs spécifiques (sur Pornhub, OnlyFans, ManyVids, etc.) ;
- interagir via des systèmes de pourboires, de crédits ou de jetons dans les chats en direct ;
- acheter des objets ou services érotiques connexes (jouets sexuels connectés, contenus personnalisés, etc.).

Le modèle freemium repose sur une **psychologie de la frustration** : on propose un accès illimité, mais incomplet, à un

contenu sexualisé, avec des barrières artificielles créant le désir de payer pour davantage d'excitation ou d'interaction. Le sexe devient ainsi **un appât commercial**, et l'utilisateur est guidé non par son désir mais par l'architecture algorithmique qui capte, maintient, puis transforme son attention en revenu.

La publicité ciblée et invasive

La monétisation du trafic repose aussi très largement sur la **publicité**, souvent intrusive, omniprésente et hypersexualisée. Contrairement aux grandes plateformes comme YouTube, qui interdisent la publicité pornographique, les sites pour adultes ont développé leurs propres **régies spécialisées**, comme TrafficJunky (liée à Pornhub) ou ExoClick, qui offrent des services d'achat programmatique d'espaces publicitaires sexuels.

Les formats incluent des bannières, des vidéos pré-roll, des pop-ups ou des redirections automatiques, souvent sans rapport avec les préférences réelles de l'utilisateur, mais toujours destinées à maximiser le clic. Cette publicité repose sur **l'agrégation massive des données personnelles**, parfois obtenues de manière opaque ou illégale.

Les revenus publicitaires de ces plateformes ne sont pas marginaux : ils constituent **l'une des principales sources de profit**, particulièrement en l'absence d'abonnement. En moyenne, les grandes plateformes pornographiques engrangent **des millions de dollars mensuels** en recettes publicitaires,

grâce à un trafic démesuré (des centaines de millions de visiteurs par mois).

L’économie de la donnée : le sexe comme trace numérique

Au cœur de ce système, on retrouve l’un des actifs les plus précieux de l’ère numérique : **la donnée personnelle**. En naviguant sur un site pornographique, l’utilisateur révèle des informations d’une extrême sensibilité : ses fantasmes, ses horaires de consultation, son degré d’excitation (via le clic, la durée de visionnage, l’interruption ou le retour en arrière), son orientation sexuelle, sa vulnérabilité émotionnelle.

Ces données sont collectées à des fins de personnalisation (suggestions de vidéos, recommandations automatiques) mais aussi revendues à des tiers, analysées par des algorithmes, ou utilisées pour affiner les publicités comportementales. Il en résulte une **monétisation profonde de l’intimité**, d’autant plus problématique que de nombreux usagers ignorent l’existence de ces pratiques.

Contrairement aux idées reçues, les plateformes pornographiques ne sont pas "gratuites" : elles sont **payées par la vie privée** de leurs utilisateurs, qui troquent leur anonymat contre un accès immédiat au plaisir.

La rentabilité par la dépendance

Enfin, le modèle économique de la pornographie en ligne repose sur un **principe fondamental de rentabilité par la dépendance**. Plus un utilisateur revient souvent, plus il clique,

plus il explore, plus il est exposé à des publicités, à des offres premium ou à des services dérivés. Le design des sites est donc pensé pour **maximiser la rétention** : autoplay, lecture en boucle, suggestions illimitées, titres provocateurs, ergonomie intuitive.

Cette logique transforme l'utilisateur en **acteur passif**, dont le comportement est guidé par des technologies d'optimisation de l'attention sexuelle. On passe ainsi d'une économie du contenu à une **économie de l'addiction**, où le plaisir n'est plus un but, mais un outil d'engagement.

5.3 Le rôle de l’intelligence artificielle et des algorithmes

À l’ère numérique, la pornographie n’est plus uniquement une industrie de l’image : elle est devenue une **industrie des données**. Le rôle croissant des **algorithmes de recommandation**, des **systèmes de personnalisation automatisée** et désormais de l’**intelligence artificielle générative** transforme profondément la manière dont le contenu pornographique est produit, diffusé, consommé et vécu. Cette mutation technologique ouvre la voie à des innovations inquiétantes : vidéos hyperciblées, avatars synthétiques, deepfakes érotiques, interfaces personnalisées, et bientôt des partenaires sexuels entièrement numériques. Ces évolutions renforcent l’emprise de l’industrie sur l’utilisateur, accentuent les effets d’isolement et brouillent la frontière entre le réel et la simulation.

Algorithmes de recommandation : vers la sexualité guidée

Les plateformes pornographiques utilisent des **algorithmes de recommandation** sophistiqués, similaires à ceux des réseaux sociaux ou des plateformes de vidéo à la demande. Leur fonction principale est d’augmenter le **temps de visionnage** en adaptant automatiquement le contenu aux préférences implicites de chaque utilisateur.

Ces algorithmes analysent une multitude de paramètres : les vidéos regardées jusqu’au bout, celles relancées, les catégories consultées, le temps passé sur une miniature, les pauses ou

retours arrière. Ils infèrent ainsi **les préférences sexuelles**, même inavouées, parfois inaperçues par l'utilisateur lui-même. Le contenu proposé devient progressivement **plus extrême, plus spécifique, plus addictif**, à mesure que les algorithmes ajustent les suggestions à la réponse comportementale.

Ce processus s'apparente à une **radicalisation du désir** : les contenus modérés deviennent fades, les nouveautés excitent temporairement, et l'algorithme pousse toujours vers plus de stimulation. Il en résulte une **perte de contrôle du parcours érotique**, une standardisation algorithmique de l'excitation, et souvent un éloignement progressif de la sexualité vécue ou relationnelle.

L'émergence de l'intelligence artificielle générative

L'arrivée de l'**intelligence artificielle générative** (IA) a bouleversé la production de contenus pornographiques. Des outils permettent désormais de créer :

- des **avatars réalistes** entièrement artificiels, souvent indistinguables de personnes réelles ;
- des **photos ou vidéos de nus synthétiques**, basées sur des modèles ou inspirées de célébrités sans leur consentement ;
- des **interactions conversationnelles érotiques** avec des chatbots personnalisés ;
- des **vidéos "deepfake"** plaçant un visage connu sur le corps d'un performeur.

Cette technologie abaisse le coût de production, élimine le besoin d'interprètes humains, et crée un nouveau marché : celui de la **sexualité sans autrui**. Des sites spécialisés proposent déjà des interfaces où l'utilisateur peut générer à la demande des images pornographiques sur mesure, adaptées à ses fantasmes les plus précis, sans limites éthiques, légales ou corporelles.

Cette hyperpersonnalisation numérique pose de nombreuses questions morales : **consentement numérique, violation de l'image, banalisation de la désincarnation** du corps sexuel. Elle accentue la consommation solitaire, déconnectée de tout rapport à l'autre réel, et favorise la **désensibilisation affective**.

Deepfakes pornographiques et consentement violé

L'une des dérives les plus inquiétantes de l'IA dans le domaine pornographique est le développement des **deepfakes sexuels**, c'est-à-dire des vidéos truquées où l'on insère le visage d'une personne sur un corps engagé dans une scène pornographique. Cette technologie, désormais accessible au grand public, est utilisée pour générer :

- des vidéos à caractère sexuel de personnalités publiques, souvent des femmes (actrices, politiciennes, influenceuses) ;
- des représailles intimes (revenge porn augmenté), notamment contre des ex-partenaires ;

- des scènes de simulation extrême (viol, pédocriminalité, inceste), en contournant la législation.

Le problème majeur réside dans **l’absence de consentement** des personnes représentées, et la difficulté pour les victimes à obtenir justice. Les lois en vigueur dans la plupart des pays ne sont pas adaptées à ces usages technologiques, et les hébergeurs se réfugient derrière leur statut d’intermédiaires techniques pour échapper à toute responsabilité.

Ces usages renforcent le climat de **violence symbolique** envers les femmes, alimentent des fantasmes de domination ou d’annihilation de l’autre, et réduisent l’individu à une image manipulable, possédable, consommable.

Sexualité algorithmique et solipsisme numérique

L’omniprésence des algorithmes et de l’IA dans la pornographie tend vers une sexualité **auto-référentielle**, c’est-à-dire construite entièrement autour du consommateur, sans altérité réelle. L’individu n’est plus en relation avec un autre sujet, mais avec une **projection algorithmique de ses propres fantasmes**.

Cela alimente un **solipsisme sexuel** : le désir n’a plus besoin d’être négocié, entendu, partagé. Il est satisfait par une machine, optimisé par un calcul, servi sur mesure par un système qui ne parle que de soi à soi. L’effort relationnel, le consentement mutuel, la surprise de l’altérité deviennent des obstacles plutôt que des richesses.

Ce modèle menace non seulement l'équilibre psychologique individuel, mais aussi la **capacité collective à vivre la sexualité comme lien humain**, comme langage corporel et émotionnel. L'IA, si elle n'est pas encadrée, risque de transformer l'érotisme en monologue stéril

6. Darknet, pédopornographie et criminalité sexuelle

Le visage caché du web : comprendre le darknet

Le **darknet**, ou « réseau obscur », désigne une portion non indexée d'Internet accessible uniquement via des logiciels spécifiques comme Tor (The Onion Router). Ce réseau parallèle, conçu à l'origine pour garantir l'anonymat des communications, est aujourd'hui connu pour abriter des activités illégales. Contrairement au web de surface, que tout internaute peut consulter via un navigateur classique, le darknet opère dans l'ombre, à l'abri des moteurs de recherche et des régulations classiques. Ce territoire numérique, fragmenté et évanescent, sert autant à des dissidents politiques qu'à des réseaux criminels organisés.

L'anonymat y est la norme, et les systèmes de cryptage permettent aux utilisateurs de masquer leur identité, leurs transactions et leurs localisations. Cette infrastructure technique, bien qu'utile dans certains contextes, facilite la prolifération de contenus illicites, en particulier ceux liés à l'exploitation sexuelle des mineurs, un phénomène dont l'ampleur demeure alarmante.

Les marchés cachés et la circulation de contenus pédopornographiques

La pédopornographie est l'une des industries les plus répandues sur le darknet. Les contenus sont échangés dans des

forums privés, des salons de discussion cryptés, et parfois sur des plateformes marchandes opérant avec des cryptomonnaies comme le Bitcoin ou Monero. Ces systèmes permettent des transactions anonymes, qui entravent la traçabilité policière. Les productions peuvent aller de simples images à des vidéos en direct, parfois commandées sur demande par des clients.

Contrairement aux idées reçues, nombre de ces contenus ne proviennent pas uniquement d'archives anciennes ou de vols de fichiers, mais sont le fruit de réseaux criminels actifs, organisés, et souvent transnationaux. L'émergence de services dits « live abuse » constitue une nouvelle forme d'exploitation : des mineurs, parfois situés dans des pays en développement, sont forcés d'exécuter des actes sexuels devant une webcam pour un public anonyme.

L'économie souterraine qui soutient cette production repose sur un système de notation, d'échanges entre « membres », et même de gamification, où les utilisateurs sont récompensés par un accès accru à des contenus plus « exclusifs ». L'abjection morale se double ainsi d'une architecture algorithmique qui reproduit, dans un univers criminel, des mécanismes inspirés des réseaux sociaux ou des plateformes de streaming.

Réseaux de production, exploitation et traite des enfants

Au-delà de la simple diffusion, le darknet est le théâtre de réseaux organisés d'**exploitation sexuelle d'enfants**, souvent couplés à la **traite internationale**. Des enfants sont enlevés, achetés ou manipulés afin d'être utilisés dans des productions

sexuelles, parfois dès leur plus jeune âge. Certains réseaux utilisent des orphelinats, des institutions religieuses ou des familles en détresse pour alimenter cette chaîne de violence.

Les cas documentés révèlent des dynamiques effrayantes : vidéos tournées dans des contextes de captivité, viols organisés dans des « studios clandestins », et même actes de torture à visée pédopornographique. Les réseaux peuvent fonctionner pendant des années avant d’être démantelés, souvent grâce à une coopération policière internationale (Interpol, Europol, FBI, etc.). Les pays nordiques, d’Europe de l’Est et certains États du Sud-Est asiatique sont particulièrement touchés, mais les commanditaires se trouvent aussi en Amérique du Nord et en Europe de l’Ouest.

Certains contenus sont même mis en scène pour créer une narration fictive autour de l’abus, flirtant avec une forme de « production cinématographique » de la souffrance. Ce glissement vers une esthétique du crime sexuel révèle une perversité nouvelle, dans laquelle les spectateurs ne sont plus seulement passifs mais participent à l’économie symbolique et financière du viol d’enfant.

Tentatives de lutte et obstacles juridiques

Les États ont mis en place diverses stratégies pour contrer ces phénomènes : unités de cybercriminalité, infiltrations policières dans les forums, surveillance du trafic des cryptomonnaies, développement d’intelligences artificielles pour détecter les contenus illicites, etc. Certaines opérations ont permis de

démanteler des plateformes majeures, comme « Welcome to Video » ou « Boystown », révélant l'existence de millions de fichiers partagés et d'abonnés dans plus de 100 pays.

Cependant, les **limites juridiques et techniques** sont nombreuses. Le chiffrement de bout en bout, l'absence de juridiction universelle pour les crimes numériques, ou encore la difficulté de localiser les serveurs rendent l'intervention des forces de l'ordre complexe. De plus, de nombreux contenus sont sauvegardés, répliqués, et partagés via des systèmes de pair-à-pair, ce qui les rend quasiment impossibles à effacer une fois en circulation.

L'autre défi est **éthique** : jusqu'où peut aller une société pour traquer ce type de criminalité sans compromettre les libertés fondamentales liées à la vie privée ? Faut-il autoriser la surveillance massive ou les outils intrusifs si cela permet de sauver des enfants ? Ces questions polarisent l'opinion et complexifient l'action publique.

Lien entre pornographie grand public et marché illégal

Il serait erroné de croire que l'univers de la pédopornographie clandestine est totalement dissocié de la consommation pornographique « ordinaire ». Des études ont montré qu'un nombre croissant d'individus, sous l'effet d'une **escalade du contenu** visionné, en viennent à rechercher des vidéos de plus en plus extrêmes, voire illicites. Ce phénomène de **désensibilisation** est bien documenté dans les sciences cognitives et comportementales : ce qui provoque l'excitation

au début finit par devenir insuffisant, poussant le sujet vers des contenus tabous ou violents.

Certains sites pornographiques accessibles au grand public hébergent (ou ont hébergé) des contenus à caractère non consenti, y compris des vidéos de mineurs. Le manque de vérification systématique de l’âge des acteurs, la faiblesse des modérations, ou la lenteur de suppression des contenus signalés alimentent la porosité entre les sphères « légales » et clandestines. Cette passivité favorise l’impunité et légitime certaines dérives, surtout chez les utilisateurs les plus vulnérables ou compulsifs.

Une responsabilité collective

Le darknet n’est pas un monde séparé : il est l’ombre d’une culture numérique où le plaisir individuel prime souvent sur l’éthique, où l’anonymat devient un masque, et où les corps les plus vulnérables — ceux des enfants — deviennent des marchandises. Combattre cette criminalité ne peut se limiter à des mesures policières : cela implique une réflexion collective sur notre tolérance à l’hypersexualisation, à la violence, et à la marchandisation de l’intime.

Il est aussi nécessaire de remettre en question certaines normes de la pornographie mainstream qui banalisent les rapports de domination, les fantasmes de soumission infantile, ou les scénarios simulant le viol. Si ces représentations s’installent dans l’imaginaire collectif, elles constituent un terreau

favorable à la consommation — puis à la production — de contenus illégaux.

La dépendance à la pornographie, lorsqu'elle pousse les individus à franchir les frontières de la légalité, doit être reconnue comme un **facteur de risque criminogène**. Cela ne signifie pas que tout consommateur devienne un délinquant, mais qu'il existe une minorité d'usagers, particulièrement vulnérables psychologiquement, chez qui l'addiction peut nourrir des fantasmes déviants, voire des passages à l'acte. C'est pourquoi une approche préventive, éthique et thérapeutique s'impose — pour protéger les enfants, mais aussi pour réhabiliter les adultes piégés dans ces spirales destructrices.

6.1 Les marchés cachés et l'anonymat numérique

Le développement des marchés cachés constitue l'une des dimensions les plus redoutables de l'économie criminelle sur le darknet. Ces plateformes, souvent temporaires et hautement spécialisées, permettent la vente, l'achat et l'échange de biens illicites allant des stupéfiants aux armes à feu, en passant par des bases de données piratées, des identifiants volés et des contenus pédopornographiques. Leur fonctionnement s'apparente à celui des marchés classiques du commerce électronique, avec des interfaces soignées, des systèmes d'évaluation des vendeurs, des services clients, et même des garanties de remboursement. L'aspect le plus préoccupant reste toutefois leur capacité à héberger des contenus d'abus sexuels sur mineurs, souvent proposés en toute impunité.

Le fonctionnement des places de marché clandestines

Ces **marchés noirs numériques**, également appelés *hidden marketplaces*, exploitent les technologies de l'anonymat pour échapper à toute surveillance : ils opèrent sur le darknet via des adresses .onion et exigent généralement des identifiants temporaires ou des invitations. La communication se fait à travers des canaux chiffrés (messageries PGP, forums protégés), tandis que les transactions financières sont assurées via des cryptomonnaies — principalement **Bitcoin**, **Monero**, ou **Zcash**, dont les niveaux de confidentialité varient.

Le contenu pédopornographique est souvent proposé dans des sous-sections cachées, accessibles uniquement aux utilisateurs

ayant prouvé leur « fiabilité » par des contributions, des parrainages, ou l'achat antérieur de contenus illégaux. Dans certains cas, un « droit d'entrée » est exigé, consistant à déposer ou produire du matériel d'abus sexuel, ce qui permet à ces plateformes de s'assurer que leurs membres sont effectivement actifs dans la criminalité, réduisant les risques d'infiltration policière.

Ces marchés favorisent aussi une forme de **division du travail criminel**, où certains se spécialisent dans la production de contenus, d'autres dans leur diffusion, tandis que des tiers jouent le rôle de modérateurs ou de « vérificateurs » de qualité. Certains forums clandestins possèdent même des chartes internes et des règles de conduite, illustrant une logique quasi-institutionnelle, bien qu'orientée vers le crime.

L'infrastructure de l'anonymat : technologies au service de l'ombre

Les outils d'anonymisation jouent un rôle central dans la pérennité de ces marchés. Le réseau **Tor**, en masquant l'adresse IP des utilisateurs, permet de contourner la surveillance étatique et les fournisseurs d'accès. Les plateformes .onion ne sont accessibles qu'à travers ce réseau, dont le routage en couches (d'où le nom *The Onion Router*) empêche la traçabilité directe de l'émetteur.

À cela s'ajoutent des innovations techniques comme les **mixers** (ou « blenders »), qui servent à anonymiser les flux de cryptomonnaies en les répartissant dans des milliers de micro-

transactions avant de les réunir à nouveau sur un portefeuille cible. Les utilisateurs peuvent ainsi blanchir des revenus provenant d’activités illégales sans que les plateformes de surveillance blockchain puissent remonter leur origine exacte.

Le chiffrement asymétrique (type PGP) est par ailleurs devenu la norme pour toutes les communications sensibles. Sur les forums clandestins, les vendeurs partagent leurs clés publiques afin que les acheteurs puissent les contacter en toute confidentialité. Cette pratique, issue des milieux hackers et des défenseurs des droits numériques, a été massivement réappropriée par les réseaux de criminalité sexuelle.

Résilience des plateformes criminelles

Même lorsque les autorités parviennent à démanteler certaines plateformes — comme ce fut le cas de **Silk Road**, **AlphaBay** ou **Boystown** — d’autres réapparaissent rapidement, souvent sous un autre nom, hébergées dans des juridictions peu coopératives. La nature décentralisée du darknet rend son **éradication structurelle pratiquement impossible**. Chaque fermeture engendre une dispersion des utilisateurs vers d'autres réseaux, accentuant la fragmentation et rendant la détection plus difficile.

De plus, les marchés tendent à devenir **plus sécurisés et fermés** au fil du temps. Des versions « privées » ou sur invitation uniquement ont vu le jour, exigeant plusieurs niveaux d’authentification, parfois même une présence dans des cercles fermés sur d'autres plateformes (Discord, Telegram,

IRC sécurisé). Cette tendance à la privatisation renforce le cloisonnement des communautés pédocriminelles, les rendant plus hermétiques aux actions de police.

Une économie du crime sophistiquée et globalisée

Les marchés cachés liés à la pédopornographie ne fonctionnent pas uniquement comme des lieux d’échange, mais comme des **écosystèmes** fondés sur une économie perverse de l’image, de la domination, et de la souffrance. Les « produits » proposés sont classés selon des critères précis : âge de l’enfant, degré de violence, scénarios mis en scène, langue, etc. Certains fichiers peuvent coûter plusieurs centaines d’euros en cryptomonnaie, en fonction de leur rareté ou de leur caractère inédit. Les vidéos en direct (live-streaming) peuvent être commandées à la demande, ce qui montre à quel point la demande structure l’offre dans ce marché de la cruauté.

Des vendeurs en tirent des revenus substantiels, parfois réinvestis dans d'autres formes de criminalité : achats d’armes, drogues, corruption. Le marché de l’abus sexuel devient alors un maillon d’une chaîne plus large, dans laquelle se rencontrent cybercriminalité, terrorisme, blanchiment d’argent et exploitation humaine. Cette convergence des délits, facilitée par l’anonymat numérique, rend les interventions ciblées plus complexes et nécessite une approche systémique.

La nécessité d’une réponse coordonnée et éthique

Face à ces marchés cachés, une **coopération internationale** renforcée est indispensable. Des entités comme **Europol**,

Interpol, ou encore l’unité NCMEC (National Center for Missing and Exploited Children) collaborent aujourd’hui avec des entreprises technologiques et des experts en cybersécurité pour traquer les flux de données, identifier les images connues, et intervenir rapidement lorsqu’un enfant est en danger.

Mais cette lutte pose également la question de l’équilibre entre sécurité et liberté numérique. Le renforcement de la surveillance en ligne, le développement d’algorithmes de détection, ou l’obligation pour les plateformes d'héberger localement les données de leurs utilisateurs soulèvent des controverses légitimes. Pourtant, dans le cas de la pédopornographie, la protection des victimes doit prévaloir sur toute autre considération.

Il convient aussi d’investir dans la prévention, la sensibilisation et le traitement des personnes à risque, y compris les individus souffrant de dépendances sexuelles ou d’attirance envers les enfants, afin de réduire la demande qui alimente ces marchés. Le combat contre l’anonymat numérique ne peut réussir sans une réflexion plus large sur la **culture numérique de l’impunité**, de la banalisation du corps de l’enfant et de la violence sexuelle.

6.2 Réseaux d'exploitation et production illégale

La pédopornographie diffusée sur le darknet n'est pas seulement le fruit d'archives récupérées ou de contenus amateurs diffusés de manière isolée. Elle résulte aussi d'une **production organisée**, alimentée par des **réseaux d'exploitation sexuelle d'enfants** qui opèrent à l'échelle internationale. Ces réseaux, souvent structurés comme de véritables entreprises criminelles, recrutent, capturent, exploitent ou manipulent des mineurs dans le but de produire des contenus à caractère sexuel, parfois à la chaîne, répondant à une demande mondialement répartie.

Une criminalité organisée et mondialisée

À l'instar du trafic de drogue ou de la traite des êtres humains, l'exploitation sexuelle d'enfants est portée par des **structures organisées**, dotées de moyens logistiques, financiers et technologiques. Certains réseaux agissent localement, dans des régions pauvres ou instables, en recrutant des enfants dans la rue, dans des orphelinats, ou en profitant de la misère des familles. D'autres opèrent à l'échelle mondiale, orchestrant la production, la mise en ligne, la diffusion et même la personnalisation de contenus sexuels, avec des bases d'abonnés qui fonctionnent sur le modèle des plateformes de streaming classiques.

Les enfants exploités sont souvent soumis à des violences multiples : abus physiques et sexuels, captivité, privation de soins, menaces ou manipulation psychologique. Certains

subissent des tournages répétés pendant plusieurs mois, dans des lieux sécurisés par des complices adultes. Les productions sont parfois filmées dans des décors sophistiqués, où la lumière, les angles de vue, les plans rapprochés révèlent une **mise en scène technique et préméditée**, qui s'éloigne des clichés d'un contenu amateur ou accidentel.

L'industrialisation de l'abus sexuel

Les vidéos produites par ces réseaux ne sont pas toutes des copies isolées diffusées au hasard. Elles peuvent être intégrées dans de véritables **catalogues**, avec des métadonnées précises (âge, type d'acte, degré de violence, origine géographique de l'enfant, etc.), et vendues par lots à des clients payants. Cette industrialisation de l'abus sexuel témoigne d'un basculement effrayant : la souffrance des enfants devient **produit de consommation**, stocké, distribué, monétisé.

Dans certains cas, les contenus sont même réalisés **à la demande**, selon les fantasmes exprimés par les acheteurs. Ces pratiques — connues sous le nom de **custom abuse videos** — consistent à commander des scènes précises, parfois incluant des scénarios sadiques, des déguisements ou des accessoires. La dimension de spectacle planifié transforme l'enfant en objet de performance, avec un « rôle » à jouer, orchestré par des adultes criminels et destinés à une audience complice.

Les **enquêtes internationales** ont permis de démanteler certains de ces réseaux, révélant à chaque fois l'existence de milliers, parfois de millions, de fichiers, et une clientèle

répartie dans plus de cent pays. Ces clients ne sont pas toujours issus de milieux marginaux : on y retrouve des enseignants, des médecins, des prêtres, des policiers, des fonctionnaires. La consommation de ce type de contenu s'ancre donc dans des milieux variés, et montre que la demande dépasse les seuls profils de criminels connus.

Exploitation familiale et complicités locales

Une forme particulièrement odieuse d'exploitation concerne les cas où l'abus est organisé **par les familles elles-mêmes**, dans un contexte de pauvreté extrême, de dépendance financière ou de corruption. Des parents, des beaux-parents ou d'autres membres de la famille forcent les enfants à poser pour des photos, à participer à des vidéos, voire à interagir en direct avec des clients via webcam. Dans certains pays d'Asie du Sud-Est ou d'Amérique latine, des villages entiers sont devenus des foyers de production illégale, parfois avec la complicité tacite d'autorités locales corrompues.

Des ONG et des enquêtes journalistiques ont révélé l'existence de **« centres familiaux de streaming »**, où plusieurs enfants d'une même fratrie sont exploités sur commande. Ces cas extrêmes brisent les représentations classiques du prédateur isolé pour dévoiler des **dynamiques de violence intégrées dans le tissu social**, où les abus deviennent un mode de survie économique, ou une norme dans certaines communautés marginalisées.

La prolifération des téléphones portables, la connexion Internet bon marché et la disponibilité des plateformes de paiement en ligne rendent cette exploitation techniquement facile à mettre en place, même dans les régions les plus pauvres. Le smartphone devient un **instrument de production**, transformant le domicile familial en studio d'abus, souvent invisibles aux yeux du monde.

Les enfants disparus : cibles invisibles des réseaux

Une part importante des contenus pédopornographiques diffusés sur les marchés illégaux met en scène des enfants **dont l'identité n'est pas connue**. Certains sont portés disparus depuis des années, d'autres n'ont jamais été identifiés, et il est probable qu'un grand nombre d'entre eux ne soient **jamais retrouvés**. Ces enfants sont parfois victimes de **trafics transfrontaliers**, vendus ou transférés d'un pays à l'autre dans l'objectif explicite d'être exploités sexuellement.

Les réseaux utilisent souvent de fausses identités, changent les prénoms, masquent les visages par des montages vidéo, ou au contraire diffusent les abus sans aucune censure, comme pour marquer leur territoire. Certains contenus sont même estampillés d'un **logo ou d'une signature** du groupe criminel qui les a produits, dans une logique d'appropriation morbide et de compétition symbolique entre producteurs.

Cette réalité dramatique souligne l'importance d'investir dans des bases de données internationales d'images et de vidéos, couplées à des systèmes d'intelligence artificielle capables

d'identifier des enfants victimes, même plusieurs années après leur disparition. Des initiatives comme **Project Arachnid**, au Canada, ou **Child Rescue Coalition**, aux États-Unis, participent à cette mission, mais manquent souvent de ressources et de coopération transfrontalière pour agir efficacement.

Entre clandestinité, impunité et banalisation

La production de contenus pédopornographiques par des réseaux organisés ne se déroule pas uniquement dans des zones de guerre ou des régions isolées. Certains cas ont été identifiés en plein cœur de l'Europe, en Amérique du Nord, dans des studios de fortune installés dans des sous-sols, des chambres d'hôtel, ou même des établissements éducatifs. Ces abus peuvent durer des années sans être détectés, surtout lorsque la victime est dans une situation de dépendance, de handicap, ou qu'elle n'a pas la capacité de dénoncer les faits.

L'impunité des producteurs repose souvent sur la **silence des institutions**, la honte des victimes, et l'absence de mécanismes d'alerte efficaces. Dans certains cas, des contenus extraits de réseaux organisés se retrouvent ensuite dans la sphère pornographique grand public, notamment via des plateformes qui n'ont pas de système de vérification d'âge ni de modération automatisée. Cette **porosité entre sphère illégale et semi-légale** est un enjeu majeur dans la lutte contre la banalisation de l'exploitation sexuelle des mineurs.

Il ne suffit donc pas de criminaliser la possession ou la diffusion de ce type de contenus. Il faut comprendre que derrière chaque vidéo, chaque image, se cache une scène réelle, une souffrance infligée, souvent répétée. La production illégale de contenus pédosexuels n’est pas une fatalité : c’est une **organisation humaine, logistique et économique**, qui peut être démantelée — si la volonté politique, les moyens techniques et l’engagement sociétal sont réunis.

6.3 Lutte internationale et traçabilité technologique

Face à l'expansion exponentielle des contenus pédopornographiques en ligne et à l'organisation croissante des réseaux criminels, la communauté internationale a dû réagir en développant des **mécanismes de coopération transfrontalière**, ainsi que des **outils technologiques de plus en plus sophistiqués**. Si les défis sont nombreux, certains progrès notables témoignent d'un effort coordonné visant à démanteler les plateformes illégales, identifier les victimes, et poursuivre les auteurs des crimes.

Coopération internationale : un impératif face à un crime sans frontières

La nature déterritorialisée d'Internet et du darknet rend inopérante toute approche strictement nationale. Les contenus pédosexuels peuvent être produits dans un pays, hébergés dans un second, visualisés dans un troisième, et financés à partir d'un quatrième. Ce **morcellement des juridictions** favorise l'impunité, surtout dans les zones où la législation est lacunaire ou les autorités peu coopératives.

Des organismes comme **Interpol**, **Europol**, le **FBI**, le **Centre canadien de protection de l'enfance (CCPE)**, ou la **Task Force mondiale contre l'exploitation sexuelle des enfants sur Internet (VGT)** collaborent désormais régulièrement. Ces partenariats permettent le **partage d'informations en temps**

réel, la **centralisation des bases de données de fichiers illicites**, et la **coordination des opérations de terrain**.

L'un des exemples les plus marquants est l'opération **Rescue**, menée conjointement par Europol et les services de plusieurs pays européens, qui a permis le démantèlement d'un important réseau pédopornographique actif sur un forum du darknet. Grâce à des infiltrations, des recoupements d'adresses IP, et des analyses comportementales, des centaines de suspects ont été arrêtés, et plusieurs victimes ont pu être identifiées.

Traçabilité numérique et analyse des contenus

L'un des piliers de la lutte technologique repose sur le **traçage des contenus numériques**. Chaque fichier image ou vidéo contient des métadonnées (date de création, modèle d'appareil photo, localisation GPS parfois), et peut être converti en **empreinte numérique unique**, appelée *hash* (ou hachage). Ces *hashes* sont stockés dans des bases de données utilisées par les forces de l'ordre et les entreprises technologiques afin de détecter la circulation de contenus connus.

Des outils comme **PhotoDNA**, développé par Microsoft, permettent de scanner automatiquement des millions de fichiers, même s'ils ont été modifiés (recadrés, compressés, renommés), afin de retrouver leur correspondance avec des contenus interdits. De plus, des algorithmes d'intelligence artificielle peuvent désormais **détecter de nouveaux contenus suspects**, en reconnaissant des schémas visuels, des décors récurrents, ou des visages d'enfants déjà signalés.

Cette capacité de traçabilité est au cœur de projets tels que **Project Arachnid**, lancé par le CCPE, qui scanne quotidiennement des milliards de pages web pour détecter la présence d'images connues d'abus sexuels. Lorsqu'un contenu est identifié, une alerte est envoyée à l'hébergeur afin qu'il le retire, et un signalement peut être transmis aux autorités concernées.

Défis juridiques, techniques et éthiques

Malgré les avancées technologiques, la **lutte contre les contenus pédopornographiques demeure semée d'embûches**. L'usage croissant de **cryptomonnaies confidentielles** comme Monero, qui ne laissent aucune trace exploitable, complique le suivi financier des transactions. De même, le recours à des **VPN**, à des réseaux d'anonymisation comme Tor, et à des services de messagerie chiffrée (Telegram, Signal, etc.) empêche bien souvent de remonter jusqu'aux producteurs ou aux consommateurs.

Sur le plan juridique, tous les pays ne disposent pas des mêmes **lois de criminalisation**. Dans certains États, la possession de contenu pédopornographique est sanctionnée, mais la simple consultation ne l'est pas. Dans d'autres, la responsabilité des plateformes d'hébergement n'est pas clairement définie, ou les procédures de suppression sont inefficaces. Cette disparité crée des **zones grises** où les criminels peuvent agir sans grand risque.

Par ailleurs, les initiatives de surveillance automatisée soulèvent des **questions éthiques majeures**. Faut-il autoriser les géants du web à scanner les fichiers stockés dans le cloud ? Jusqu’où peut-on aller dans le fichage biométrique, la reconnaissance faciale, ou l’infiltration des messageries privées ? Le respect de la vie privée doit-il céder devant la protection des mineurs ? Ces tensions alimentent un débat récurrent entre libertés individuelles et impératif de sécurité.

Responsabilisation des acteurs technologiques

Les entreprises du numérique, longtemps passives voire complices, ont été progressivement poussées à **prendre leur part dans la lutte contre les abus sexuels sur mineurs**. Des plateformes comme **Google**, **Meta**, **TikTok** ou **Twitter** ont mis en place des équipes de modération, des systèmes d’alerte automatique, ou des protocoles de suppression accélérée. Toutefois, ces efforts restent **inégaux** selon les pays et les plateformes.

Certaines entreprises, comme **MindGeek** (propriétaire de Pornhub), ont été fortement critiquées pour avoir hébergé des contenus non consentis, y compris mettant en scène des mineurs. Sous la pression publique et médiatique, elles ont été contraintes de revoir leurs politiques de vérification, mais les lacunes persistent. Le modèle économique fondé sur le volume de vidéos téléchargées rend difficile une **modération efficace**, surtout lorsque les signalements sont ignorés ou traités trop tard.

Des initiatives multipartites, telles que le **WeProtect Global Alliance**, réunissent aujourd’hui des gouvernements, des ONG, des entreprises technologiques et des agences de sécurité autour d’un objectif commun : créer un écosystème numérique **sûr pour les enfants**. Cela passe notamment par la sensibilisation du public, l’éducation numérique, et le développement d’outils accessibles aux familles et aux éducateurs.

Vers une gouvernance mondiale des crimes numériques ?

L’ampleur de la criminalité sexuelle en ligne pose la question d’une **gouvernance mondiale d’Internet**. Faut-il créer une juridiction universelle pour les crimes commis sur le web ? Peut-on imaginer une cour pénale du cyberespace ? Si de telles propositions soulèvent des enjeux de souveraineté, elles traduisent une prise de conscience croissante : la protection des enfants dans l’univers numérique est un **devoir mondial**, qui transcende les frontières, les cultures et les idéologies.

Dans ce combat, la technologie n’est ni neutre ni suffisante. Elle doit être guidée par une éthique claire, des lois robustes, et une volonté politique durable. La lutte contre les réseaux pédocriminels ne sera efficace que si elle s’accompagne d’un changement de paradigme : considérer chaque image non pas comme un simple fichier, mais comme **la trace d’un crime**, d’une souffrance réelle, souvent irréversible.

7. Réseaux sociaux, OnlyFans et prostitution numérique

Avec l’essor fulgurant des technologies de communication, l’industrie du sexe a connu une transformation radicale. Désormais, les frontières entre pornographie, exhibitionnisme, travail sexuel et réseaux sociaux sont **de plus en plus floues**, redéfinissant les formes d’intimité, les modèles économiques du désir, et les dynamiques d’exploitation. Cette hybridation se manifeste dans des pratiques où des individus — souvent jeunes — monétisent leur corps, leur nudité, ou leur sexualité à travers des plateformes qui, à l’origine, n’étaient pas conçues à cet effet.

Des applications comme Instagram, TikTok ou Snapchat deviennent des vitrines indirectes du **travail sexuel numérique**, tandis que des plateformes comme OnlyFans, Fansly ou JustForFans permettent une monétisation directe de la nudité ou des performances sexuelles, dans une logique de marché parallèle. Cette mutation soulève des enjeux majeurs : marchandisation du corps, hypersexualisation des jeunes, consentement ambigu, et nouvelle forme de dépendance aux regards virtuels.

Les réseaux sociaux comme antichambre de l’érotisme marchand

Les réseaux sociaux contemporains fonctionnent sur un modèle fondé sur la **visibilité, l’engagement et l’esthétique du soi**. Or, dans cet écosystème où la valeur d’un individu se mesure

en likes, vues et abonnements, la sexualisation du corps devient un **levier stratégique**. Des tenues suggestives, des poses codées, des danses érotiques, voire des mises en scène sexuelles à peine voilées deviennent monnaie courante, même chez les adolescentes et jeunes adultes.

Certaines jeunes femmes, influencées par des modèles hypersexualisés et une culture de la validation numérique, voient dans cette exposition une voie vers la notoriété, voire une carrière. La **normalisation du "sexy" comme capital social** crée un climat propice au glissement vers des formes plus explicites de performance sexuelle. Ainsi, une partie des créateurs de contenu présents sur TikTok, Instagram ou Twitter (X) redirige leurs abonnés vers des liens vers des comptes payants — généralement sur OnlyFans — via des services discrets comme Linktree ou Beacons.

Cette transition ne se fait pas toujours consciemment. Pour beaucoup, il ne s'agit pas d'un engagement clair dans le travail du sexe, mais d'une **gradation insidieuse** : d'abord des selfies suggestifs, puis des photos nues, enfin des vidéos masturbatoires ou des performances de couple, dans une logique d'accoutumance aux attentes du public et d'optimisation des revenus.

OnlyFans et la monétisation directe du corps

La plateforme **OnlyFans**, fondée en 2016, a révolutionné le marché du contenu pour adultes en offrant aux créateurs un **contrôle quasi-total** sur leur image, leurs tarifs et leur

clientèle. À la différence des sites pornographiques classiques, où les producteurs captent l’essentiel des revenus, OnlyFans propose un modèle de rémunération directe, dans lequel le créateur perçoit environ 80 % du montant payé par les abonnés.

Cette démocratisation de la pornographie a permis à des milliers de femmes, d’hommes et de personnes non binaires de créer, publier et vendre du contenu érotique ou sexuel. Mais ce phénomène, souvent présenté comme **empouvoirant** ou libérateur, dissimule une réalité plus nuancée. Pour de nombreux utilisateurs, la plateforme engendre une pression constante à produire, à se renouveler, à répondre aux demandes des abonnés — parfois jusqu’à **l’épuisement psychologique**, la dépendance à la validation sexuelle, ou la perte de contrôle sur l’image de soi.

De plus, le marché est rapidement devenu **saturé**, obligeant les créateurs à proposer des contenus toujours plus explicites pour conserver leur audience. Des pratiques comme les vidéos personnalisées, les sextos tarifés, ou les lives intimes deviennent la norme. Ce glissement s’accompagne souvent d’un isolement, d’un enfermement dans une « économie de soi », où le corps devient une marchandise quotidienne, soumise aux algorithmes et à la loi de l’offre et de la demande.

Prostitution numérique, consentement et exploitation

Le modèle OnlyFans brouille également la frontière entre **pornographie indépendante** et **prostitution numérique**. En effet, certains abonnés paient pour des interactions explicites,

des demandes personnalisées, voire des **rencontres physiques organisées via la plateforme**. Bien que cela constitue une minorité des cas, cette dimension existe et interroge le statut réel de ces pratiques : sommes-nous face à un travail du sexe digitalisé, ou à une nouvelle forme d'exploitation par soi-même ?

Certaines personnes, souvent mineures ou précarisées, sont **poussées à ouvrir un compte** par des proches, des partenaires, ou des tiers intéressés. Il existe des cas documentés de coercition psychologique, de proxénétisme en ligne, et même de traite numérique où les revenus d'un compte OnlyFans sont partagés ou confisqués par un exploitant. Le caractère « volontaire » du contenu est alors à relativiser fortement.

Le consentement, dans ce contexte, devient **fragile et ambivalent**. Les individus peuvent ressentir une pression économique, sociale ou affective les poussant à produire du contenu sexuel sans y adhérer pleinement. La possibilité de supprimer un contenu ne garantit pas sa disparition : des captures d'écran, des enregistrements ou des partages sur des forums permettent la circulation illimitée de vidéos privées, parfois à l'insu des personnes concernées.

Une nouvelle forme de dépendance sexuelle et sociale

Dans cette économie du sexe 2.0, une **forme nouvelle de dépendance** émerge, tant chez les créateurs que chez les consommateurs. Pour les premiers, la dépendance n'est pas toujours sexuelle mais **psychosociale** : dépendance au revenu

généré, à l’attention des abonnés, au regard des autres. Certains rapportent un sentiment de vide lorsqu’ils perdent des abonnés, voire des symptômes proches du syndrome d’abandon ou de la dépression numérique.

Pour les consommateurs, l’accès à des contenus personnalisés, l’impression de proximité avec les créateurs, et la possibilité d’interagir directement avec eux alimentent un **attachement illusoire**, proche des relations parasociales. Cela renforce leur isolement affectif, leur repli sexuel, et peut engendrer une **escalade des demandes**, allant jusqu’à des comportements harcelants ou compulsifs. La gratification sexuelle devient immédiate, privée, sur-mesure — mais aussi de plus en plus coûteuse, addictive, et déconnectée du réel.

Vers une reconfiguration du travail sexuel à l’ère numérique

Enfin, la prolifération de ces pratiques pose des questions profondes sur l’**avenir du travail sexuel** dans les sociétés numériques. Faut-il considérer les « performeurs OnlyFans » comme des travailleurs du sexe à part entière ? Doivent-ils bénéficier d’une protection juridique spécifique, d’un encadrement sanitaire, de droits syndicaux ? Ou leur activité reste-t-elle à part, dans une zone grise entre l’artistique, l’érotique et le commercial ?

Le numérique a certes offert une forme d’autonomie à certains, mais il a aussi engendré une **précarisation nouvelle**, une exposition permanente, et une pression constante sur le corps.

Les dynamiques de genre, de classe et de race y restent fortement présentes : les femmes racisées, les personnes transgenres ou précaires sont souvent surreprésentées dans les segments les plus explicitement sexuels et les moins bien rémunérés.

Le travail sexuel numérique n'est donc pas une réalité homogène ou libératrice par essence : c'est un **phénomène complexe, ambivalent, parfois émancipateur, parfois aliénant**, qui mérite d'être analysé à la lumière des logiques économiques, sociales et psychologiques propres à l'ère numérique.

7.1 L’émergence des créateurs de contenus sexuels

L’économie numérique a permis l’émergence d’une nouvelle figure centrale dans l’industrie du sexe : le **créateur ou la créatrice de contenus sexuels**. Désormais, il ne s’agit plus uniquement de consommer des productions issues de studios pornographiques traditionnels, mais de s’abonner à des individus qui produisent eux-mêmes, chez eux, à leur rythme, des contenus érotiques ou pornographiques, souvent avec un haut degré de personnalisation. Cette transformation du paysage sexuel virtuel bouleverse les catégories habituelles : pornographie, prostitution, exhibition, auto-érotisme, performance et travail du sexe fusionnent dans une même dynamique individualisée, monétisée et algorithmisée.

De l’amateurisme à l’auto-entreprenariat sexuel

Au départ, la plupart des créateurs de contenus sexuels s’inscrivent dans une logique **d’amateurisme assumé** : vidéos prises avec un téléphone portable, scènes tournées dans un cadre domestique, spontanéité dans les échanges. C’est justement cette authenticité qui séduit les abonnés, lassés des productions stéréotypées des studios professionnels. Cependant, très rapidement, l’activité s’organise autour d’**objectifs financiers**, d’une stratégie de fidélisation, et d’un perfectionnement technique.

Nombreux sont ceux et celles qui adoptent un **mode de gestion entrepreneurial** : planification du contenu, branding personnel, gestion des réseaux sociaux, horaires de publication,

analyse des statistiques d’audience. Certains utilisent des logiciels de montage, investissent dans du matériel professionnel (éclairage, caméra, fond vert), et adoptent un langage marketing emprunté au commerce en ligne. L’intimité devient **marchandise calibrée**, produite pour répondre à la demande tout en maintenant l’illusion d’une relation personnelle et exclusive.

Ce basculement s’accompagne parfois d’un **engrenage progressif** : le contenu devient de plus en plus explicite, la fréquence des publications s’intensifie, et les limites initialement fixées sont redéfinies en fonction des retours financiers. Le corps n’est plus seulement mis en scène : il devient **outil de travail**, soumis aux impératifs de visibilité, de désirabilité et de performance.

Influence des plateformes et pouvoir des algorithmes

Les créateurs de contenus sexuels n’évoluent pas en dehors du système technologique : ils dépendent entièrement des **plateformes** qui les hébergent, les rémunèrent, les censurent ou les promeuvent. OnlyFans, Fansly, JustForFans, ou encore ManyVids disposent chacun de **règlements internes, d’algorithmes de mise en avant, de politiques de contenu**, qui façonnent en profondeur les stratégies des créateurs.

Les plus visibles, les plus rentables, sont souvent ceux qui réussissent à **maîtriser les codes de la plateforme** : jouer avec l’algorithme, répondre aux demandes des abonnés, adapter les formats aux tendances. Les contenus sont découpés en extraits,

transformés en bande-annonces, organisés par thèmes, par fétiches ou par personnages, à la manière de véritables catalogues commerciaux.

Certaines plateformes, sous pression politique ou médiatique, modifient brusquement leurs conditions d'utilisation, suspendent des comptes, interdisent certaines pratiques, ou limitent la visibilité des profils. Ces décisions, souvent opaques, peuvent avoir des **conséquences dramatiques** pour des créateurs dont c'est la source principale de revenus, renforçant leur **vulnérabilité économique et psychologique**.

Un travail sous-estimé, invisibilisé ou stigmatisé

Bien que souvent présenté dans les médias comme un choix de liberté ou un « job d'appoint facile », le travail de création de contenu sexuel est en réalité **exigeant, chronophage et émotionnellement coûteux**. Il suppose une constante présence en ligne, une exposition permanente, et une tolérance à la critique, à la demande et parfois au harcèlement. La frontière entre vie privée et vie professionnelle s'efface, et l'image de soi devient un objet public soumis aux jugements, aux fantasmes, mais aussi aux violences numériques.

Malgré cela, le statut juridique des créateurs reste flou. Dans la plupart des pays, ils ne bénéficient **ni de reconnaissance légale, ni de protection sociale**, et sont exclus des régimes de travail autonomes ou du droit du travail classique. Ils doivent souvent gérer seuls la fiscalité, la sécurité informatique, la

protection contre le vol de contenus, et les litiges avec les plateformes ou les abonnés.

Le **regard social** reste, quant à lui, profondément ambivalent. D’un côté, certains créateurs sont érigés en figures d’émancipation sexuelle ou de réussite financière rapide. De l’autre, ils subissent un **jugement moral**, notamment de la part de leur entourage, de leurs futurs employeurs ou de l’opinion publique. Cette stigmatisation peut mener à un isolement, à des ruptures familiales, à des difficultés de reconversion professionnelle ou à une détresse psychique grave.

Précarité, genre et inégalités dans la production érotique

Si le discours médiatique valorise souvent des figures de femmes jeunes, blanches, séduisantes et autonomes, la réalité du marché des contenus sexuels est **profondément inégalitaire**. Les revenus varient considérablement d’un créateur à l’autre : une minorité capte l’essentiel des gains, tandis que la majorité travaille beaucoup pour très peu de revenus. Certaines personnes doivent produire quotidiennement du contenu sexuel explicite pour espérer atteindre un revenu minimum, sans congés ni sécurité.

Les **logiques genrées** jouent un rôle central : les femmes sont surreprésentées dans les productions les plus explicites et les plus sollicitées, tandis que les hommes hétérosexuels ont souvent plus de difficulté à générer un revenu stable, sauf dans les niches gay ou fétichistes. Les personnes trans, racisées ou en situation de handicap, bien qu’elles puissent trouver une

forme de visibilité, sont aussi souvent cantonnées à des contenus à forte connotation fétichiste, et donc exposées à des formes spécifiques d'**exploitation symbolique ou sexuelle**.

Une figure emblématique de la sexualité numérique contemporaine

Le créateur de contenu sexuel incarne, à bien des égards, **l'individu hypermoderne** : connecté, autonome, flexible, marchand de lui-même. Il/elle est à la fois travailleur du sexe, influenceur, community manager, artiste, commerçant, et parfois thérapeute improvisé pour des abonnés en détresse affective. Il est le produit d'une époque où l'intimité est devenue visible, où le sexe est médiatisé, et où le corps est géré comme une ressource.

Cependant, cette figure reste **structurellement fragile**. Soumise à des injonctions contradictoires — autonomie vs soumission à la demande, désir personnel vs performance marchande, expression de soi vs instrumentalisation —, elle reflète les tensions profondes de la sexualité numérique contemporaine. Derrière l'apparente maîtrise se cachent souvent des situations de précarité, d'addiction au regard des autres, ou de glissements involontaires vers des zones grises, voire criminelles.

7.2 La frontière floue entre amateurisme et exploitation

L’un des traits marquants de la pornographie contemporaine est sa capacité à **effacer les lignes de démarcation** entre sphère privée et exposition publique, entre initiative personnelle et contrainte implicite, entre liberté sexuelle et mise en marché du corps. Dans ce contexte mouvant, l’étiquette « amateur » — longtemps synonyme d’authenticité, de spontanéité, voire de légèreté — recouvre désormais des **réalités ambiguës**, souvent marquées par des dynamiques d’exploitation invisibilisées.

Alors que les plateformes spécialisées, les sites de partage de vidéos ou les réseaux sociaux érotisés regorgent de contenus dits "non professionnels", la distinction entre un jeu sexuel consenti filmé à domicile et une production scénarisée à visée commerciale devient de plus en plus ténue. Cette dilution des repères soulève des enjeux cruciaux : **consentement réel**, **coercition économique**, **trafic d’images non autorisées**, et banalisation de l’exploitation sous couvert d’intimité partagée.

L’esthétique de l’amateurisme comme leurre

Les vidéos amateurs sont devenues l’un des segments les plus populaires de la pornographie en ligne. Elles répondent à une demande croissante de réalisme, d’émotion supposée sincère, de proximité avec les acteurs. Pour les consommateurs, l’absence apparente de scénarisation, la qualité d’image médiocre, les maladresses techniques ou l’environnement domestique sont autant de signes d’authenticité.

Mais cette esthétique peut être **fabriquée délibérément**, dans une logique de marketing du réel. Certains producteurs professionnels utilisent des codes visuels de l'amateurisme pour séduire un public en quête de "vrai sexe", alors même que les scènes sont jouées, répétées, montées. Plus préoccupant encore, de nombreux contenus classés comme amateurs sont en réalité **obtenus sans consentement explicite** : sex tapes volées, enregistrements cachés, vidéos diffusées après une rupture, ou publications à l'insu d'un partenaire vulnérable.

Cette tendance s'inscrit dans ce qu'on appelle parfois la **"revenge porn"** ou la **"non-consensual pornography"** : des contenus sexualisés mis en ligne sans accord, souvent dans un but de vengeance, de chantage ou de domination. Les conséquences pour les victimes sont dramatiques : honte sociale, isolement, troubles psychologiques, voire tentatives de suicide. Et pourtant, ces vidéos continuent d'être **cliquées, partagées et monétisées**, parfois sur des sites pornographiques de masse, sous l'étiquette trompeuse d'« amateur ».

La coercition économique et affective

Une autre forme d'ambiguïté touche les contenus produits dans un cadre a priori consensuel, mais sous des pressions économiques ou émotionnelles. Certaines personnes, en situation de précarité, acceptent de tourner des vidéos sexuelles en couple ou seules, non par envie, mais **par nécessité financière**, ou pour satisfaire un partenaire dominant. Ces pressions sont rarement visibles à l'écran, et pourtant elles

structurent en profondeur le rapport à l’image, au corps, et à la sexualité performée.

Des jeunes femmes, souvent issues de milieux défavorisés, se lancent dans la pornographie amateur sous l’influence d’un petit ami ou d’un « coach » qui les persuade qu’elles peuvent en tirer un revenu facile. D’autres tournent une première vidéo par défi ou par désinhibition temporaire, puis se retrouvent **piégées dans une spirale** : plus le contenu circule, plus la réputation est entachée, plus les opportunités hors du milieu se réduisent, et plus la dépendance à ce revenu numérique s’accroît.

Même lorsqu’il n’y a pas de proxénète physique, la dynamique est parfois analogue : la plateforme prend une commission, les abonnés dictent les demandes, les algorithmes imposent la fréquence, et le créateur devient **prisonnier d’un système invisible**, où il doit séduire sans cesse pour survivre économiquement.

Flou juridique et responsabilité diluée

Le droit peine à s’adapter à cette mutation. Dans de nombreux pays, le contenu sexuel amateur n’est **ni explicitement réglementé, ni totalement encadré**. Lorsqu’un contenu est publié avec le consentement initial d’une personne qui change ensuite d’avis, ou lorsqu’un tiers revendique la propriété d’une vidéo tournée à deux, les recours sont souvent complexes, coûteux, et rarement efficaces.

De plus, les plateformes se dédouanent fréquemment de toute responsabilité : elles exigent des formulaires de consentement, des preuves d’identité, ou des vérifications ponctuelles, mais ces mécanismes sont **facilement contournables**. Des milliers de vidéos illégales circulent ainsi dans l’espace « amateur », sans qu’aucune modération humaine n’intervienne. Certaines sont signalées plusieurs fois, supprimées, puis réuploadées ailleurs, dans une **économie souterraine de la viralité sexuelle non consentie**.

Le problème est aggravé par le phénomène des **forums de recel pornographique** (ex: NoFapLeaks, Telegram NSFW, forums 4chan ou Reddit NSFL), où des internautes s’échangent, archivent et analysent des contenus sexuels classés par nom, par lieu, par origine scolaire ou professionnelle, créant des **bases de données non officielles de contenus privés détournés**.

Une nouvelle forme d’exploitation normalisée

La facilité de production, de diffusion et de monétisation des contenus sexuels dans l’économie numérique a permis à de nombreux individus d’exercer une forme d’autonomie érotique. Mais elle a aussi donné naissance à une **exploitation de basse intensité**, diffusée, insidieuse, difficile à prouver et encore plus difficile à nommer. Il ne s’agit plus nécessairement de violences manifestes ou de proxénétisme organisé : il s’agit d’une **structure sociale et technologique** qui encourage, incite, récompense, et parfois contraint, à travers la logique du like, du paiement direct, de l’algorithme et du buzz.

L’apparente liberté des contenus amateurs dissimule donc un **processus d’exploitation subtile**, où les contraintes sont intériorisées, les violences psychiques banalisées, et la responsabilité diluée. Ce système repose sur une multitude de micro-consentements, souvent arrachés dans des contextes d’inégalité, et sur l’absence d’alternatives économiques réelles pour les personnes les plus exposées.

Pour une relecture critique du fantasme de l’amateurisme

Face à cette réalité, il est urgent de déconstruire le fantasme d’un monde pornographique "authentique", "libre" et "sans intermédiaires". Le qualificatif "amateur" ne garantit ni la liberté, ni le respect, ni l’éthique. Il peut au contraire servir de masque à l’exploitation, de camouflage à la violence, ou de justification à la consommation de contenus douteux.

Il importe de repenser **l’éducation au numérique, à la sexualité et au consentement**, de renforcer les mécanismes de signalement, de soutenir les victimes de publications non consensuelles, et d’instaurer une culture du respect de l’intimité, y compris dans les zones grises du plaisir, du désir et de l’économie érotique.

7.3 Escortes, camgirls et économie de la sexualité

À mesure que le numérique recompose les formes de travail, la **sexualité elle-même devient un champ d'activité monétisable**, structuré par les dynamiques du marché, de la visibilité et du désir. En parallèle de la pornographie grand public et des plateformes de contenu payant comme OnlyFans, se développe un ensemble de pratiques hybrides : **webcam érotique, escorting organisé via les réseaux sociaux, ventes de services intimes en ligne**, ou prestations personnalisées dans une logique d'économie affective.

Cette **économie de la sexualité**, qui repose sur la marchandisation du corps, de la parole, de la présence et de la simulation relationnelle, brouille les lignes entre performance et prostitution, entre autonomie et aliénation. Si certaines femmes y trouvent un revenu et un espace de pouvoir, d'autres y découvrent un monde saturé d'attentes, de dépendance aux algorithmes, et de violence invisible.

Camgirls : un spectacle intime sous surveillance

Le phénomène des **camgirls** (ou camboys, bien que nettement moins nombreux) désigne ces personnes qui offrent, en direct, des performances érotiques ou sexuelles via des plateformes comme Chaturbate, BongaCams, LiveJasmin, ou Stripchat. Le modèle économique repose sur un **système de pourboires numériques** : les spectateurs paient en jetons pour déclencher des actes, accéder à des shows privés, ou envoyer des cadeaux

virtuels. Cette logique crée une **interaction pseudo-personnelle** entre le performeur et son audience.

La particularité de ce modèle est qu'il s'inscrit dans une **scénarisation de la disponibilité permanente** : le performeur est visible, joignable, manipulable à distance. Il doit séduire, parler, écouter, simuler la proximité tout en se pliant à un rythme souvent éprouvant. Il est à la fois animateur, sex worker, psychologue improvisé, et gestionnaire d'audience.

Contrairement à la pornographie classique, les camgirls n'ont pas de réalisateur : elles contrôlent leur mise en scène, mais dans un cadre structuré par la **demande constante**, la concurrence féroce, et la nécessité de se différencier. Certaines restent dans des formats suggestifs et conversationnels, d'autres vont jusqu'aux performances extrêmes (sex-toys connectés, jeux de rôles humiliants, fétichisme violent). Le consentement, souvent, est flou, dicté par le revenu attendu.

L'essor de l'escortisme numérique

En parallèle de la cam performance, l'économie sexuelle numérique intègre une autre forme de travail du sexe : **l'escortisme connecté**, ou la prostitution organisée via Internet. De nombreux profils sont aujourd'hui accessibles sur des sites spécialisés (comme SexyJobs, AdultWork, Leolist, Tryst), mais aussi via Instagram, Twitter (X), Snapchat ou même TikTok, où les codes visuels permettent aux initiés d'identifier les prestataires.

L’escort ne vend pas uniquement une prestation sexuelle : elle vend **du temps, une présence, une illusion d’intimité**, parfois dans un cadre luxueux, parfois pour une simple rencontre dans un motel. Les tarifs, la sécurité, les règles sont fixés via des canaux privés, et les clients sont souvent issus de milieux variés, cherchant soit l’interdit, soit la personnalisation, soit l’absence d’engagement émotionnel.

Le numérique a **facilité l’auto-organisation** des escorts, qui n’ont plus nécessairement besoin de proxénètes, mais il a aussi **accroché cette activité à la logique du marché de l’image** : les profils doivent être attractifs, alimentés, optimisés pour les recherches. Certaines femmes créent un « personal branding sexuel », jonglant entre visibilité publique (photos sexy sur Instagram) et anonymat nécessaire.

Mais cette autonomie est relative. De nombreuses escorts subissent du **harcèlement**, des **extorsions**, des **violations de vie privée**, des **pressions économiques** et des **violences physiques** non déclarées. Le cadre numérique n’élimine pas les risques du travail sexuel : il les **déplace**, les **fragmentent**, les **rendent plus discrets**, mais tout aussi réels.

Du service sexuel à la prestation émotionnelle

Ce qui caractérise l’économie sexuelle contemporaine, ce n’est pas uniquement la vente d’actes sexuels, mais aussi la vente de **présence, de consolation, d’écoute, d’attention personnalisée**. C’est ce que certains chercheurs appellent le passage d’un modèle de prostitution fondé sur la "gratification

physique" à une **économie affective**, où l'escort ou la camgirl devient une sorte de thérapeute ou de partenaire fictif.

Beaucoup de clients, surtout masculins, cherchent une **relation simulée**, où ils peuvent exprimer des frustrations, vivre des scénarios émotionnels (romance, soumission, domination), ou reconstituer une relation conjugale absente. L'intimité devient ici un produit d'appel : on achète non plus seulement un orgasme, mais une **illusion de lien**.

Cette évolution est accentuée par le développement de services encore plus spécialisés : **sexting tarifé, appels vidéo intimes, envoi de vêtements ou objets utilisés, messages vocaux personnalisés, accompagnement virtuel**, etc. La sexualité devient un **flux de micro-prestations**, parfois hors champ de la nudité, mais pleinement intégré dans la logique du commerce du désir.

Une économie instable, genrée, et psychiquement coûteuse

Pour les personnes impliquées, cette économie est à la fois **source de revenus rapides** et **piège psychologique**. Le sentiment d'être observé, désiré, dépendant des commentaires ou des pourboires peut créer une forme de **dissociation identitaire** : on performe un "soi" sexualisé, séduisant, conquérant, qui n'a plus toujours de lien avec la personne réelle.

Les risques de **burnout sexuel**, de dépression, de perte de repères affectifs sont bien réels, d'autant que les frontières entre travail et vie privée sont poreuses. Certaines camgirls ou

escorts vivent dans l’angoisse que leur activité soit découverte par leurs proches, leurs enfants, leurs futurs employeurs. L’anonymat est souvent fragile, la protection juridique inexistante, et les ressources d’accompagnement très limitées.

Les inégalités y sont fortes : les femmes jeunes, blanches, minces, occidentales dominent l’imaginaire du désir. Les autres – femmes racisées, trans, en situation de handicap – doivent souvent **produire plus pour gagner moins**, tout en subissant davantage de fétichisation ou de discriminations. La loi du marché numérique reproduit ici des **rapports de pouvoir anciens**, travestis sous les habits de la modernité.

Partie IV – Enjeux moraux, juridiques et politiques

8. La censure : entre protection et moralisation

Une notion plurielle et historiquement ambivalente

La censure, en tant que contrôle exercé par une autorité sur les contenus diffusés au sein d'un espace public ou privé, s'inscrit dans une longue tradition de régulation des mœurs, des idées et des représentations visuelles. Historiquement associée à la préservation de l'ordre moral ou politique, elle fut tour à tour un instrument du pouvoir étatique, un relais des dogmes religieux, et une modalité de contrôle social informel. En matière de sexualité, et plus spécifiquement de pornographie, la censure a souvent oscillé entre la volonté de protéger des publics jugés vulnérables et celle de conformer la société à une certaine norme de moralité sexuelle.

Dans la plupart des sociétés contemporaines, la censure explicite a été remplacée par des formes plus insidieuses de régulation : classification par tranche d'âge, filtrage algorithmique, normes communautaires imposées par les plateformes numériques. L'émergence de la pornographie en ligne, de son accessibilité sans précédent et de sa banalisation dans les cultures visuelles, a relancé des débats anciens sous des formes nouvelles. La prolifération des contenus explicites interroge les frontières du tolérable, les limites de la liberté d'expression, et la responsabilité des États face à la diffusion de représentations potentiellement préjudiciables.

Liberté d’expression versus protection du public

La pornographie bénéficie, dans plusieurs juridictions, d’une protection juridique au titre de la liberté d’expression, tant qu’elle ne franchit pas certaines lignes rouges : pédopornographie, incitation à la haine ou à la violence, exploitation manifeste de personnes vulnérables. Cependant, cette liberté est soumise à un régime d’exception qui permet d’interdire ou de restreindre la diffusion d’œuvres à caractère sexuellement explicite, en invoquant la protection de l’ordre public ou de la dignité humaine. Cela entraîne des tensions persistantes entre les partisans d’un droit à l’expression sexuelle et ceux qui défendent une limitation éthique ou sociale de ces contenus.

Dans certains pays, les autorités ont mis en œuvre des dispositifs de blocage ou de filtrage automatique des sites pornographiques, souvent en invoquant la protection des mineurs. Des législations telles que l’**Online Safety Act** au Royaume-Uni ou la loi française sur la vérification de l’âge pour accéder à des sites pour adultes témoignent d’une volonté accrue de régulation. Cependant, ces mesures se heurtent à des problèmes techniques, à des objections sur les libertés individuelles, et à des critiques sur leur efficacité réelle. La frontière entre censure et protection devient ainsi difficile à tracer.

La moralisation des contenus numériques

La censure des contenus pornographiques ne s'appuie pas uniquement sur des arguments juridiques ou de santé publique. Elle repose également sur des jugements moraux implicites quant à ce qui est jugé obscène, dégradant ou inacceptable. Les grandes plateformes, comme Meta (anciennement Facebook), Instagram, TikTok ou YouTube, appliquent des politiques de contenu qui reflètent une certaine vision de la nudité, de la sexualité et du corps, parfois plus puritaine que les législations nationales. Cette régulation privée opère une moralisation silencieuse, qui échappe souvent à tout contrôle démocratique.

Les algorithmes jouent ici un rôle déterminant : ils détectent, signalent et suppriment des contenus jugés inappropriés, en fonction de critères opaques et souvent biaisés. Cette logique algorithmique de la censure est problématique : elle tend à invisibiliser des contenus éducatifs sur la sexualité, à pénaliser les créateurs LGBTQ+, les artistes ou les travailleuses du sexe, tout en laissant passer des contenus violents ou haineux. Elle consacre une forme d'hygiénisme numérique qui ne repose ni sur le débat public, ni sur la justice, mais sur l'économie de l'attention.

Une censure à géométrie variable

Le paradoxe contemporain de la censure réside dans son inconstance : alors que certains contenus pornographiques extrêmement violents ou humiliants restent accessibles, d'autres, beaucoup plus modérés ou pédagogiques, sont

supprimés. Cette asymétrie s’explique par la combinaison d’intérêts économiques (le trafic généré par certains sites), de normes culturelles dominantes et de logiques commerciales propres aux plateformes. On assiste ainsi à une censure incohérente, arbitraire et politiquement chargée.

Dans le même temps, certains États – souvent autoritaires – invoquent la lutte contre la pornographie pour étendre leur contrôle sur l’espace numérique. La censure devient alors un prétexte à la répression plus large de la liberté d’information, de l’émancipation sexuelle, ou de l’expression dissidente. L’usage du prétexte moral pour restreindre les droits fondamentaux constitue un danger bien réel, souvent dénoncé par les ONG de défense des droits humains.

Entre prévention, contrôle et responsabilité collective

Le défi contemporain n’est pas tant de censurer que de réguler intelligemment. Cela suppose de sortir du clivage stérile entre permissivité totale et interdiction brutale. Il s’agit plutôt de promouvoir une approche éthique, démocratique et éducative face à la pornographie : éduquer les jeunes à la lecture critique des images, accompagner les usagers en difficulté, encadrer les plateformes, soutenir les victimes de violences sexuelles, et garantir la transparence des mécanismes de modération.

La question de la censure révèle ainsi les tensions profondes entre les droits individuels, les normes collectives, et les responsabilités institutionnelles. Elle nous force à repenser le rôle des pouvoirs publics, des entreprises numériques et des

citoyens dans la régulation de la sexualité en ligne. Il ne s’agit pas de supprimer la pornographie par décret, mais de construire les conditions d’un rapport plus juste, plus lucide, et plus respectueux à sa diffusion.

8.1 Censure religieuse, morale et politique dans l’histoire

Des origines sacrées du contrôle sexuel

La censure des représentations sexuelles ne date pas de l’ère numérique. Elle plonge ses racines dans les sociétés anciennes où la régulation de la sexualité était intimement liée aux systèmes religieux, moraux et politiques. Dans la plupart des grandes traditions monothéistes – judaïsme, christianisme, islam – la sexualité est perçue comme un domaine nécessitant encadrement, discipline et purification. La nudité, l’érotisme ou l’acte sexuel sont entourés de prescriptions, parfois de tabous, et les œuvres artistiques qui en traitent sont soumises à une lecture doctrinale.

Durant l’Antiquité, certaines civilisations comme la Grèce ou Rome ont produit des représentations sexuelles explicites, sans pour autant échapper à la censure sociale : les images érotiques étaient généralement cantonnées à des contextes spécifiques (domestiques, funéraires, religieux), et les femmes en étaient fréquemment exclues. Avec l’avènement du christianisme en Occident, un tournant s’opère : le corps devient suspect, la chair un vecteur de péché, et la sexualité hors mariage est condamnée. La censure religieuse devient alors une arme contre toute forme de déviance sexuelle, mais aussi contre l’indépendance des représentations sensuelles.

L’Inquisition, à partir du XIIe siècle, renforce ces mécanismes en érigeant des listes d’œuvres interdites, en brûlant des livres,

et en poursuivant ceux qui diffusent des écrits jugés licencieux. Le **Index librorum prohibitorum**, établi par l'Église catholique en 1559, reste jusqu'au XXe siècle un symbole de cette volonté institutionnelle de contrôler les imaginaires. Les artistes, écrivains et imprimeurs doivent se soumettre à des censures préalables, parfois explicites, parfois implicites, sous peine d'exclusion, de bannissement ou de mort.

De la monarchie au contrôle étatique moderne

Dans les monarchies européennes, la censure morale s'articule aussi à une logique politique : contrôler la sexualité, c'est contrôler le peuple. Les représentations érotiques sont perçues comme une menace à l'ordre social, une incitation au désordre, à la subversion des hiérarchies. Les rois de France, par exemple, mettent en place des censeurs royaux qui ont pouvoir de vie ou de mort sur les textes publiés. Les auteurs libertins du XVIIIe siècle, comme Sade, Crébillon fils ou Nerciat, doivent souvent publier à l'étranger ou diffuser leurs écrits de manière clandestine.

La Révolution française ébranle temporairement ces mécanismes, au nom de la liberté de la presse et du droit d'expression, mais l'ordre moral revient rapidement, sous la Restauration, puis sous le Second Empire, qui impose de strictes limites aux publications licencieuses. Napoléon III rétablit une législation sévère contre la « corruption des mœurs », appliquée aussi bien aux journaux qu'aux caricatures ou aux spectacles. Ce contrôle politique de la sexualité par le biais de

la censure s’ancre alors dans l’appareil d’État, dans ses institutions policières et judiciaires.

Au XXe siècle, malgré les conquêtes progressives de la liberté d’expression, de nombreux États maintiennent des lois sur l’obscénité, sur l’outrage aux bonnes mœurs ou la diffusion d’images indécentes. Ces lois sont souvent utilisées de manière discriminatoire : contre les œuvres homosexuelles, féministes, ou subversives. Le procès de *L’Amant de Lady Chatterley* (1959) au Royaume-Uni, ou celui de *Histoire d’O* en France, sont emblématiques de cette tension entre modernité littéraire et conservatisme moral.

Censure politique et sexualité sous les régimes autoritaires

Dans les régimes autoritaires, la censure sexuelle ne vise pas seulement à protéger une supposée moralité collective, mais à renforcer le contrôle politique. Dans les dictatures du XXe siècle – qu’elles soient fascistes, communistes ou théocratiques – le corps et la sexualité sont des territoires hautement surveillés. La pornographie, réelle ou supposée, est criminalisée non pour son contenu en soi, mais pour son potentiel subversif, pour sa capacité à éveiller des désirs jugés incompatibles avec l’idéal national, révolutionnaire ou religieux.

En Union soviétique, la sexualité devait être fonctionnelle, orientée vers la reproduction et l’effort collectif. Toute forme d’érotisme était suspectée de dégénérescence bourgeoise. En Iran, après la révolution islamique de 1979, la possession de

matériel pornographique est passible de châtiments corporels et de peines lourdes. En Chine contemporaine, malgré une circulation clandestine massive des contenus sexuels, la censure officielle reste très stricte, renforcée par la surveillance numérique.

Ces régimes partagent une même logique : nier ou réprimer l'expression sexuelle individuelle, au nom d'un ordre supérieur. Dans ce contexte, la censure sexuelle devient un instrument parmi d'autres de la propagande, du conformisme et de la docilité sociale.

Héritages et persistances dans les sociétés contemporaines

Même dans les démocraties libérales, la censure sexuelle conserve des traces de ces héritages religieux et politiques. Le vocabulaire juridique autour de l'« obscénité », de la « décence publique », du « trouble à l'ordre moral » témoigne d'une survivance des cadres anciens, réactivés face aux transformations numériques. La pornographie, en particulier, est à la fois tolérée, consommée à grande échelle, et pourtant encore entourée de méfiance, de stigmatisation et de régulation stricte.

Certaines campagnes contemporaines pour la censure des contenus pornographiques reprennent des rhétoriques moralisatrices, parfois sous couvert de féminisme ou de protection de l'enfance, sans toujours distinguer entre lutte contre les violences sexuelles et refus du plaisir représenté. La frontière est mince entre protection légitime et régression

puritaine, entre critique éthique et volonté normative. L'histoire nous rappelle que la censure sexuelle a rarement été neutre, et qu'elle a souvent servi à renforcer les dominations sociales, de genre ou de classe.

8.2 Règlementations nationales et plateformes

Une mosaïque de législations nationales

La régulation de la pornographie varie considérablement d'un pays à l'autre, reflétant la diversité des traditions juridiques, des sensibilités culturelles et des priorités politiques. Dans certaines nations européennes comme l'Allemagne, les Pays-Bas ou le Danemark, la pornographie est légale et encadrée par des lois strictes en matière de protection des mineurs, de consentement des acteurs et de classification des œuvres. D'autres pays, notamment en Europe de l'Est, en Asie ou en Afrique, conservent des législations prohibitives ou ambiguës, souvent héritées de régimes autoritaires ou influencées par des valeurs religieuses conservatrices.

En France, la législation considère la pornographie comme un contenu légal mais réservé aux majeurs. Le Code pénal interdit la diffusion de matériel pornographique à des mineurs (article 227-24), ainsi que la production ou la possession de contenus mettant en scène des personnes de moins de 18 ans. Depuis les années 2020, des initiatives politiques ont cherché à renforcer la responsabilité des plateformes : la loi n°2020-936 du 30 juillet 2020 impose aux sites pour adultes de vérifier l'âge de leurs visiteurs, sous peine de blocage administratif. Ces efforts témoignent d'un glissement vers une logique de « responsabilisation des hébergeurs » à défaut de pouvoir interdire purement et simplement.

Au Royaume-Uni, l'**Online Safety Act** a tenté d'introduire un contrôle plus ferme sur l’accès aux contenus explicites en ligne, mais sa mise en œuvre a été repoussée à plusieurs reprises en raison des défis techniques liés à la vérification de l’âge. Le Canada, de son côté, a vu naître une série de controverses liées à l’absence de régulation sur des plateformes majeures comme Pornhub, dont le siège est basé à Montréal. En réponse, le gouvernement fédéral a proposé en 2022 le **Projet de loi C-270** visant à exiger une documentation explicite du consentement pour tout contenu pornographique mis en ligne.

Les limites du contrôle territorial à l’ère numérique

La principale difficulté des législations nationales réside dans leur inefficacité face à l'extraterritorialité des plateformes numériques. La majorité des sites pornographiques les plus consultés sont hébergés à l’étranger, échappent à la juridiction directe des États, et changent régulièrement de noms de domaine pour contourner les restrictions. Même lorsque des lois sont adoptées, leur application se heurte à la vitesse de l’économie numérique, à l’anonymat des serveurs, et au pouvoir d’inertie des grands acteurs du Web.

L’exemple de Pornhub est révélateur : malgré des scandales publics liés à la diffusion de vidéos sans consentement, incluant des agressions sexuelles, des contenus impliquant des mineurs ou des victimes de traite, la plateforme a longtemps résisté à toute forme de régulation extérieure. Ce n’est qu’en 2021, sous la pression d’organismes comme le **New York**

Times, de Mastercard et de Visa, que la plateforme a supprimé des millions de vidéos non vérifiées et restreint les fonctionnalités de mise en ligne. Cette évolution souligne une réalité troublante : ce ne sont pas les lois nationales mais les pressions commerciales qui induisent les changements les plus rapides dans l’industrie pornographique.

La logique des plateformes : rentabilité, opacité, autocontrôle

Les grandes plateformes pornographiques fonctionnent selon une logique proche de celle des autres géants du numérique : elles maximisent l’audience, exploitent les données personnelles, automatisent la modération et externalisent la responsabilité juridique. Leur modèle repose souvent sur une économie de l’abondance et de la gratuité, alimentée par le téléchargement massif de contenus par des utilisateurs anonymes. Le système favorise la quantité au détriment du contrôle qualité, et le contenu problématique n’est souvent modéré qu’après signalement, dans une logique réactive.

Les plateformes affirment disposer de « chartes éthiques » et d’« équipes de modération », mais ces dispositifs sont peu transparents et rarement soumis à des audits indépendants. Certaines d’entre elles, comme OnlyFans, ont tenté d’imposer des normes plus strictes en matière de vérification des utilisateurs, d’interdiction des mineurs et de retrait rapide des contenus illégaux. Cependant, ces efforts demeurent inégaux, dépendants de la volonté commerciale de préserver une image publique positive, plus que d’un engagement moral structurant.

L’autocontrôle des plateformes pose une question cruciale : peut-on déléguer la régulation d’un domaine aussi sensible que la sexualité humaine à des entreprises privées dont l’objectif premier est le profit ? La réponse, pour de nombreux juristes et chercheurs, est négative. Sans encadrement public, les plateformes deviennent à la fois juges et parties, et imposent leurs propres normes – souvent arbitraires, sexistes ou discriminatoires – sans contre-pouvoir effectif.

Vers une gouvernance internationale ou une fragmentation numérique ?

Face à ces défis, plusieurs voix appellent à une gouvernance internationale de la régulation pornographique. L’idée serait de définir des standards communs en matière de consentement, de respect des droits humains, de protection des enfants et d’accessibilité des recours. Cette ambition se heurte toutefois à des obstacles majeurs : désaccords culturels sur ce qu’est la pornographie, inégalités dans l’accès au droit, souveraineté numérique jalousement défendue, et influence économique des industries du sexe en ligne.

À défaut d’harmonisation, c’est plutôt une fragmentation qui se dessine : certains pays adoptent des politiques de plus en plus répressives (Inde, Russie, Chine), d’autres se montrent permissifs ou tolérants (États-Unis, Brésil), tandis que certains États tentent de concilier encadrement et liberté (Union européenne, Australie, Canada). Cette fracture géopolitique génère des zones de non-droit, des migrations de serveurs vers

des paradis numériques, et une concurrence réglementaire défavorable aux droits des victimes.

Dans ce contexte mouvant, la société civile joue un rôle crucial. Des associations féministes, des collectifs de survivantes, des experts en cybersécurité et en droit numérique militent pour une régulation plus juste, plus transparente, plus centrée sur le respect des personnes que sur la moralisation abstraite. Leur voix, trop souvent marginalisée, devrait pourtant orienter les futurs cadres réglementaires si l’on veut réellement protéger les individus sans sacrifier les libertés fondamentales.

8.3 Le débat sur la liberté d’expression

Une liberté fondatrice mais toujours sous tension

La liberté d’expression est considérée comme un pilier des sociétés démocratiques. Elle garantit le droit de communiquer, de publier, de créer, de critiquer. Elle est protégée par la plupart des constitutions modernes et par des textes internationaux tels que la **Déclaration universelle des droits de l’homme** (article 19) ou la **Convention européenne des droits de l’homme** (article 10). Toutefois, cette liberté n’est jamais absolue. Elle est systématiquement balisée par des limites : diffamation, incitation à la haine, atteinte à la vie privée, sécurité publique, protection des mineurs.

La pornographie se trouve à l’intersection délicate entre expression protégée et contenu potentiellement préjudiciable. Elle illustre, de façon aiguë, les tensions contemporaines entre droit à l’expression, normes sociales, régulations étatiques et impératifs moraux. Le débat ne porte pas seulement sur la légalité de la pornographie en tant que telle, mais sur le type de représentations qu’elle diffuse, leur accessibilité, et leur compatibilité avec les droits fondamentaux des personnes, notamment des femmes, des enfants, et des minorités.

Pornographie et discours protégés : une frontière mouvante

Dans certaines juridictions, la pornographie est protégée au même titre que les autres formes d’expression artistique ou littéraire. La jurisprudence américaine, en particulier, a joué un

rôle clé dans cette évolution. L'arrêt **Roth v. United States** (1957) a reconnu que la sexualité n'était pas en soi indigne de protection, tandis que **Miller v. California** (1973) a établi un test en trois volets pour déterminer ce qui constitue un contenu « obscène » : il doit choquer les normes communautaires, être manifestement sexuel et dépourvu de valeur littéraire, artistique, politique ou scientifique.

Cette approche reflète un compromis fragile entre la protection de la liberté d'expression et la possibilité, pour la collectivité, de limiter ce qui est jugé socialement nuisible. Toutefois, la notion même d'« obscénité » reste floue, subjective et culturellement variable. Ce qui est toléré à Amsterdam peut être jugé illégal à Riyad, et ce qui était scandaleux dans les années 1950 peut paraître banal aujourd'hui. La pornographie devient ainsi un terrain d'affrontement idéologique sur la nature du discours licite et les fondements de la démocratie.

Les critiques féministes : entre libération et oppression

Le débat sur la liberté d'expression autour de la pornographie est également nourri par des positions féministes divergentes. Certaines penseuses comme **Andrea Dworkin** ou **Catharine MacKinnon** ont défendu l'idée que la pornographie n'est pas simplement un discours sexuel, mais une forme de violence verbale et symbolique, une incitation à la subordination des femmes. Selon cette perspective, la pornographie doit être comprise non comme une expression individuelle protégée, mais comme un acte qui contribue structurellement à la domination patriarcale.

MacKinnon a même proposé une législation (la **Pornography Civil Rights Ordinance**) qui aurait permis aux femmes de poursuivre en justice les producteurs et diffuseurs de contenus pornographiques jugés sexistes ou dégradants. Si ces projets ont été rejetés aux États-Unis, ils ont marqué durablement le débat en posant une question centrale : jusqu'où la liberté d'expression peut-elle aller lorsqu'elle reproduit des rapports de domination ?

À l'inverse, d'autres féministes – dites pro-sexe – comme **Gayle Rubin** ou **Linda Williams**, ont défendu la pornographie comme un espace de créativité, de subversion et de réappropriation des désirs. Pour elles, limiter la pornographie revient à renforcer les tabous sexuels, à censurer les identités minoritaires et à priver les femmes de leur autonomie sexuelle. Elles dénoncent les effets d'une censure morale qui prétend protéger mais qui, dans les faits, invisibilise des corps, des pratiques et des narrations alternatives.

Les plateformes numériques comme arbitres invisibles

Aujourd'hui, le débat sur la liberté d'expression dans le champ pornographique se déplace de plus en plus vers les plateformes numériques. Ces acteurs privés, comme Meta, Google, TikTok ou X (ex-Twitter), imposent leurs propres « standards communautaires », souvent opaques, fluctuants et peu contestables. Sous couvert de lutte contre la nudité ou l'obscénité, ces règles mènent à la suppression de contenus artistiques, éducatifs ou militants, tout en laissant circuler des représentations sexistes ou violentes non modérées.

Cette situation crée un paradoxe démocratique : alors que la pornographie est tolérée sur certains sites comme Pornhub ou X, elle est bannie des espaces de débat généralistes. Les artistes, éducateurs et travailleurs du sexe sont fréquemment ciblés par les algorithmes, sans recours véritable. La liberté d'expression se voit ainsi fragmentée selon les logiques commerciales des plateformes, ce qui constitue une privatisation inquiétante d'un droit fondamental.

Vers une redéfinition des limites

Le défi contemporain est donc de redéfinir les contours de la liberté d'expression à l'ère numérique, sans céder ni à l'autoritarisme moral ni à la permissivité commerciale. Il ne s'agit pas d'imposer un modèle unique, mais de garantir un équilibre entre pluralisme des représentations, respect des personnes, et protection contre les violences symboliques. Cela suppose une transparence accrue des plateformes, un contrôle démocratique des mécanismes de modération, et une reconnaissance du droit à la parole des minorités sexuelles, des survivantes de violences, et des créateurs alternatifs.

En somme, la pornographie révèle les tensions entre expression et oppression, entre protection et censure, entre démocratie et surveillance. Elle oblige à penser la liberté non comme une abstraction juridique, mais comme une construction sociale, fragile, toujours à défendre.

9. Pornographie et pédophilie : questions éthiques et judiciaires

Une distinction juridique fondamentale

Dans le débat public, les termes « pornographie » et « pédophilie » sont parfois confondus ou associés dans une logique sensationnaliste. Il est pourtant essentiel de rappeler que la pornographie, bien qu'entourée de controverses morales, demeure légale dans de nombreux pays lorsqu’elle met en scène des adultes consentants. À l’inverse, la pédopornographie – aussi appelée exploitation sexuelle d’enfants en ligne – est universellement interdite, et considérée comme un crime grave dans les textes juridiques internationaux.

Le **Protocole facultatif à la Convention des Nations unies relative aux droits de l’enfant**, adopté en 2000, impose aux États signataires de criminaliser toutes les formes de production, de diffusion, de possession et de téléchargement de contenus sexuels impliquant des mineurs. De nombreux pays, dont le Canada, la France, l’Allemagne et les États-Unis, ont renforcé leur arsenal juridique pour répondre à l’ampleur du phénomène, particulièrement avec l’essor d’Internet et du partage pair-à-pair.

La distinction entre pornographie et pédopornographie n’est donc pas seulement morale ou sociologique : elle est au cœur d’un dispositif de protection des droits fondamentaux de

l'enfant. Cependant, cette frontière se brouille parfois dans la pratique, notamment sur des plateformes permissives, dans des zones grises juridiques, ou au travers de contenus simulés.

L'ampleur mondiale de l'exploitation sexuelle d'enfants en ligne

Les technologies numériques ont profondément modifié la nature et la portée de l'exploitation sexuelle des mineurs. Désormais, il ne s'agit plus seulement de productions artisanales ou locales, mais d'une industrie criminelle mondialisée. Des millions de fichiers pédopornographiques circulent sur les réseaux chiffrés, les espaces du darknet ou des services de messagerie cryptée. Le **National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC)** a signalé plus de 32 millions de cas potentiels d'abus en ligne pour la seule année 2022.

Ces contenus sont souvent produits dans des contextes de pauvreté, de traite d'enfants ou de coercition familiale. L'anonymat offert par les technologies permet aux agresseurs de diffuser des vidéos sans craindre de poursuites immédiates, tandis que la cryptomonnaie facilite les paiements illicites. Le modèle économique de certains réseaux imite celui de la pornographie commerciale : abonnements, contenus à la demande, livestreaming, etc.

Les forces de l'ordre sont confrontées à des défis inédits : la vitesse de diffusion des contenus, l'ampleur du volume à traiter, le cloisonnement des juridictions, et les limites de la

coopération internationale. Malgré le développement de logiciels de détection comme **PhotoDNA**, de nombreuses images ne sont jamais identifiées, et les victimes ne sont pas retrouvées. Le caractère persistant et répétitif de ces diffusions crée une forme de *victimisation perpétuelle*, en contradiction totale avec les droits de la personne.

Les controverses autour des représentations fictionnelles et virtuelles

Une question complexe et controversée concerne les représentations non réelles d'actes pédocriminels : dessins, animations, textes, ou productions générées par intelligence artificielle. Certains défenseurs de la liberté d'expression affirment que ces contenus – lorsqu'ils n'impliquent aucun enfant réel – ne relèvent pas du droit pénal, mais de la liberté artistique. D'autres y voient un danger réel : celui de banaliser les violences sexuelles sur mineurs, de stimuler les fantasmes déviants, et de nourrir une culture de transgression.

Plusieurs pays ont adopté des lois interdisant même les représentations « fictives » d'abus d'enfants. Le Canada, par exemple, interdit les mangas ou illustrations présentant des mineurs dans des contextes sexuels explicites. La France a renforcé en 2021 son arsenal en criminalisant les « contenus simulés » qui reproduisent de manière réaliste des actes pédopornographiques, même sans victime identifiée. Ces décisions soulèvent des débats éthiques et juridiques sur les limites de la fiction, la notion de préjudice symbolique, et la nécessité de protéger l'intégrité psychique de la société.

Pornographie commerciale et ambiguïtés sur l'âge

Une autre zone grise concerne la pornographie commerciale mettant en scène des actrices ou acteurs adultes, mais explicitement présentés comme mineurs. Cette catégorie dite « teen » ou « barely legal » est l'une des plus populaires sur les grandes plateformes. Les interprètes y sont maquillés, habillés ou mis en situation pour ressembler à des adolescentes, dans des mises en scène scolaires ou familiales. Ce genre flirte avec les limites légales, sans les franchir explicitement.

Or, cette esthétique soulève de sérieuses interrogations : ces contenus contribuent-ils à renforcer les fantasmes pédocriminels ? Favorisent-ils une normalisation de la sexualisation des mineurs ? Peuvent-ils jouer un rôle dans le passage à l'acte chez certaines personnes à risque ? La recherche est divisée. Certains psychiatres évoquent une fonction de décharge fantasmatique qui limiterait les passages à l'acte, tandis que d'autres y voient une accoutumance dangereuse, surtout chez les jeunes consommateurs.

La banalisation des représentations de mineures sexualisées, même fictives, participe à une culture visuelle ambivalente où les codes de la pédocriminalité peuvent circuler sous une forme euphémisée. Il devient alors difficile, pour les régulateurs comme pour les spectateurs, de distinguer ce qui relève de la transgression contrôlée et ce qui alimente une dynamique de violence.

Le rôle des plateformes et des États

Les grandes plateformes pornographiques ont longtemps fermé les yeux sur les contenus pédopornographiques ou les signalements insuffisamment modérés. Des enquêtes journalistiques, notamment celle du *New York Times* en 2020, ont révélé que des milliers de vidéos d’abus réels circulaient sur des sites comme Pornhub, parfois pendant plusieurs années, sans intervention. Ce scandale a conduit Visa et Mastercard à suspendre leurs services de paiement, forçant la plateforme à supprimer plus de 10 millions de vidéos non vérifiées.

Depuis, des mesures ont été mises en place : vérification des comptes utilisateurs, interdiction du téléchargement par des anonymes, recours à des outils de détection automatique. Néanmoins, les efforts demeurent partiels, réactifs, et soumis à la logique du profit. Le manque de régulation internationale cohérente et l’absence d’audits indépendants affaiblissent considérablement la crédibilité de ces initiatives.

Du côté des États, les réponses varient. Certains mettent l’accent sur la prévention, l’éducation à la sexualité et la protection de l’enfance. D’autres privilégient une approche sécuritaire centrée sur la surveillance numérique. Dans tous les cas, une coordination est indispensable : traquer les auteurs d’abus, démanteler les réseaux, protéger les victimes, et empêcher la réapparition de contenus traumatiques en ligne.

9.1 La tolérance zéro et ses implications

Une doctrine morale et politique

Le principe de **tolérance zéro** en matière de pédopornographie s’est imposé dans les politiques publiques occidentales au tournant des années 2000, dans un contexte d’expansion numérique rapide et d’alarme croissante face à l’exploitation sexuelle des enfants. Cette approche repose sur une idée simple mais inflexible : aucune représentation à caractère sexuel impliquant des mineurs, réelle ou simulée, ne saurait être tolérée, quel qu’en soit le contexte, le support ou l’intention. L’objectif affiché est de protéger les victimes de manière absolue, en interdisant tout contenu qui pourrait alimenter la demande ou banaliser les violences sexuelles.

La tolérance zéro est portée par un large consensus politique et social. Elle est défendue par les agences de protection de l’enfance, les services de police spécialisés, les associations de victimes, mais aussi par les principales institutions internationales telles que l’UNICEF, INTERPOL ou Europol. Elle se traduit dans les lois par des peines sévères, un abaissement du seuil de preuve dans certains cas, une criminalisation de la simple détention d’images, et une coopération renforcée entre services de renseignement et fournisseurs d’accès à Internet.

Cette position éthique radicale peut se justifier par la gravité des atteintes en cause, l’ampleur du phénomène mondial, et la souffrance durable des victimes, parfois très jeunes, parfois non

identifiables, souvent contraintes au silence. Elle constitue un signal fort destiné à dissuader, à marquer une rupture nette avec toute forme de complaisance historique, et à réaffirmer la dignité inaliénable de l'enfant. Mais cette approche soulève aussi des interrogations quant à ses conséquences pratiques, juridiques et sociales.

Criminalisation étendue : entre nécessité et dérives

L'un des effets de la tolérance zéro est l'**élargissement progressif du champ pénal**. Dans plusieurs pays, la simple consultation – même involontaire ou unique – d'un contenu pédopornographique peut entraîner une condamnation pénale. La possession, l'enregistrement, le partage, même sans diffusion active, sont également criminalisés. Certaines juridictions vont jusqu'à interdire les dessins, les récits ou les simulations informatiques jugés « équivalents » à une image réelle.

Cette extension vise à prévenir toute tentative de contournement par les pédocriminels, mais elle entraîne également un **abaissement du seuil d'intentionnalité**. Des individus ayant téléchargé des fichiers dans des dossiers partagés sans en connaître le contenu exact peuvent être poursuivis. Des adolescents qui s'échangent des photos d'eux-mêmes dans un cadre intime peuvent être poursuivis au titre de la législation sur la pédopornographie (phénomène connu sous le nom de *sexting criminalisé*). Ces cas soulèvent des dilemmes éthiques : comment distinguer entre le prédateur, le

consommateur compulsif, le spectateur accidentel ou l’expérimentateur adolescent ?

En voulant frapper fort, certaines lois risquent de **confondre les profils** et de **surcharger le système judiciaire**. En outre, elles peuvent décourager les personnes souffrant d’attirances pédophiles non agies de demander de l’aide thérapeutique, de peur d’être dénoncées. Ainsi, la tolérance zéro, si elle n’est pas accompagnée d’un soutien psychologique et de filières de traitement confidentielles, peut paradoxalement renforcer les risques de passage à l’acte.

Surveillance numérique et enjeux de liberté

La doctrine de tolérance zéro a aussi des implications profondes sur les libertés numériques. Afin de détecter, signaler et bloquer les contenus pédopornographiques, les États autorisent ou imposent le **scannage automatique des fichiers** hébergés dans le cloud, l’analyse des images dans les courriels ou les messageries privées, et le recoupement des adresses IP suspectes. Des technologies comme **PhotoDNA** de Microsoft permettent d’identifier automatiquement des images connues de la base de données du NCMEC, même si elles ont été renommées ou modifiées.

Ces technologies sont utiles et efficaces, mais elles posent la question du **droit à la vie privée**. Faut-il autoriser les entreprises technologiques à scanner l’ensemble des fichiers de leurs utilisateurs, y compris dans des échanges privés ou cryptés ? Jusqu’où peut aller la surveillance préventive au nom

de la protection des enfants ? Certaines organisations, comme l'Electronic Frontier Foundation (EFF), alertent sur une dérive potentielle vers une surveillance de masse, qui pourrait être détournée pour d'autres finalités : répression politique, censure morale, atteintes à la liberté d'expression.

En 2022, la proposition de la Commission européenne de scanner automatiquement les messageries chiffrées (WhatsApp, Signal, etc.) à la recherche de contenus pédopornographiques a déclenché un vif débat. Pour ses partisans, il s'agit d'une avancée indispensable face à l'exploitation sexuelle en ligne. Pour ses opposants, c'est une **ligne rouge démocratique** franchie au nom d'un impératif certes légitime, mais qui pourrait créer un précédent dangereux en matière de droits fondamentaux.

Entre exemplarité pénale et oubli des victimes

Enfin, la tolérance zéro a parfois pour effet de **déplacer l'attention vers les auteurs**, au détriment de l'accompagnement réel des victimes. La médiatisation de procès spectaculaires, les peines maximales encourues, et la stigmatisation sociale absolue des pédocriminels peuvent masquer la faiblesse structurelle des dispositifs de soutien : manque de ressources pour les centres spécialisés, pénurie de psychologues pour les enfants abusés, délais interminables pour accéder à la justice réparatrice.

La prévention est souvent reléguée au second plan. Or, agir en amont – dans les écoles, les familles, les médias – reste le

moyen le plus efficace de réduire les abus. De même, la réinsertion des délinquants sexuels reste un sujet tabou, alors qu’une politique rationnelle de protection passe aussi par une **surveillance encadrée, un traitement adapté et une réhabilitation partielle** lorsqu’elle est possible.

La tolérance zéro, en tant que posture publique, peut donc générer des effets contre-productifs si elle n’est pas **accompagnée d’une réflexion éthique, d’une distinction entre les profils**, et d’un investissement réel dans la **justice restaurative, l’écoute des victimes, et les mesures préventives**.

9.2 La prévention de l’exploitation des mineurs

Un impératif global

La prévention de l’exploitation sexuelle des mineurs dans le contexte numérique constitue aujourd’hui une priorité éthique et politique d’ampleur internationale. Face à l’ampleur des abus, à la dissémination des contenus pédopornographiques, à l’opacité des réseaux criminels et à la rapidité de leur adaptation aux nouvelles technologies, l’approche répressive, bien que nécessaire, demeure insuffisante. Une politique efficace doit avant tout être préventive, systémique, et s’inscrire dans une logique de protection des droits de l’enfant, de réduction des vulnérabilités et de responsabilisation collective.

La prévention repose sur trois piliers fondamentaux : **l’éducation**, **la régulation des environnements numériques**, et **l’accompagnement des personnes à risque**. Ces stratégies doivent être articulées ensemble, soutenues par des cadres juridiques solides, des moyens financiers pérennes et une volonté politique constante.

Éducation sexuelle et numérique : un levier fondamental

La première ligne de défense contre l’exploitation repose sur l’éducation des enfants, des adolescents et de leur entourage. Il s’agit d’une éducation sexuelle et affective fondée sur le respect du consentement, la reconnaissance de l’intégrité corporelle, et la compréhension des relations de pouvoir. Trop

souvent, les jeunes découvrent la sexualité exclusivement par la pornographie, qui véhicule des images biaisées, violentes ou objectivantes, en particulier à l’égard des jeunes filles. Cette exposition précoce et non critique peut rendre certains enfants plus vulnérables aux tentatives de grooming ou de coercition sexuelle.

Dans ce contexte, l’éducation numérique devient tout aussi cruciale. Elle vise à apprendre aux enfants à reconnaître les comportements inappropriés en ligne, à se protéger contre les demandes de photos explicites, à signaler les abus et à développer une posture critique face aux représentations sexuelles sur Internet. Or, dans de nombreux pays, l’éducation à la sexualité reste parcellaire, voire inexistante, souvent entravée par des tabous culturels ou des pressions religieuses.

La prévention passe aussi par la **formation des parents, des enseignants et des professionnels de l’enfance**, afin qu’ils puissent détecter les signaux faibles, établir un dialogue de confiance et agir sans culpabiliser les jeunes victimes. Les campagnes de sensibilisation doivent être accessibles, déstigmatisantes, et construites en lien avec les réalités vécues par les mineurs dans les environnements numériques.

Régulation des plateformes et responsabilité des hébergeurs

Les espaces numériques dans lesquels évoluent les enfants doivent être encadrés de manière stricte. Les grandes plateformes ont, jusqu’à récemment, largement échappé à leurs responsabilités. Elles ont permis la diffusion de contenus

pédopornographiques, l’hébergement de profils prédateurs, ou la circulation d’algorithmes favorisant l’exposition des mineurs à des contenus inappropriés. Ce laisser-faire, motivé par des impératifs économiques, constitue une forme de complicité structurelle.

Pour prévenir l’exploitation, il est essentiel que les plateformes :

- mettent en œuvre une **vérification d’âge rigoureuse** pour les contenus réservés aux adultes ;
- développent des **outils de détection proactifs** (comme PhotoDNA ou Spotlight) pour repérer les contenus illicites ;
- facilitent les **signalements rapides et efficaces** par les utilisateurs et les victimes ;
- coopèrent activement avec les autorités judiciaires et les organisations de protection de l’enfance.

Les autorités nationales doivent imposer ces obligations par voie législative. À titre d’exemple, la loi française du 30 juillet 2020 oblige les sites pornographiques à bloquer l’accès aux mineurs, sous peine de sanctions administratives. Le Canada, à travers les travaux de son **Comité permanent de l’accès à l’information, de la protection des renseignements personnels et de l’éthique**, a souligné les manquements de plateformes comme Pornhub dans la modération des contenus pédopornographiques.

Toutefois, ces réglementations nationales demeurent insuffisantes sans **coopération internationale**. L’espace numérique ne connaît pas de frontières, et les serveurs peuvent être déplacés vers des zones à faible régulation. La lutte contre l’exploitation implique donc une **gouvernance mondiale du numérique**, à travers des conventions, des protocoles communs et une volonté partagée d’éradiquer les abus.

Soutien aux victimes et aux personnes à risque

Prévenir l’exploitation, c’est aussi **intervenir avant qu’elle ne se produise**. Cela suppose la mise en place de dispositifs de soutien à destination des enfants en situation de vulnérabilité : enfants isolés, victimes de violences intrafamiliales, jeunes LGBTQ+ rejetés par leur milieu, mineurs placés ou en errance numérique. Ces enfants sont souvent ciblés en priorité par les prédateurs, notamment via les réseaux sociaux, les plateformes de streaming ou les jeux en ligne.

Parallèlement, une **politique de prévention doit inclure les personnes à risque d’agir**. Certains individus souffrant d’attirances pédophiles non agies peuvent chercher une aide thérapeutique, mais se heurtent à l’absence de services spécialisés ou à la peur d’être criminalisés. Des programmes comme **"Stop It Now!"** au Royaume-Uni ou **"Kein Täter werden"** en Allemagne ont démontré qu’une approche préventive, centrée sur le soutien psychologique confidentiel, permet de réduire les passages à l’acte et de sortir certains sujets de l’isolement.

L’absence de structures d’écoute dans de nombreux pays empêche une stratégie globale de prévention. En misant exclusivement sur la punition, les politiques publiques passent à côté d’un levier fondamental : **réduire la dangerosité en offrant une alternative à la clandestinité et à l’escalade des fantasmes**.

Conclusion : vers une culture active de protection

Prévenir l’exploitation sexuelle des mineurs ne peut se réduire à bloquer des contenus ou à renforcer les peines. Cela exige une **culture active de la protection**, dans laquelle chaque acteur – parent, enseignant, développeur, décideur, citoyen – prend part à la construction d’un environnement numérique et affectif sécurisant. Cela implique de dépasser la logique de la panique morale pour entrer dans une réflexion complexe sur les usages, les vulnérabilités, les rapports de pouvoir et les inégalités sociales.

Prévenir, c’est aussi résister aux fausses solutions simplistes. Ce n’est pas interdire l’Internet, ni censurer l’éducation sexuelle, ni criminaliser les adolescents. C’est **reconnaître la sexualité comme une dimension humaine, relationnelle, éducable et encadrable**, y compris dans ses dérives les plus tragiques. C’est enfin créer un monde où les enfants ne soient pas seulement protégés des dangers, mais dotés des ressources pour s’en défendre activement.

9.3 Justice réparatrice et perspectives alternatives

Repenser la réponse pénale

La lutte contre l’exploitation sexuelle des mineurs a historiquement reposé sur une approche **pénale punitive**, avec des sanctions lourdes à l’encontre des auteurs, une criminalisation étendue de la possession de contenus illicites, et un usage croissant de la surveillance numérique. Cette logique, cohérente avec l’extrême gravité des actes commis, se justifie par l’impératif de protéger l’intégrité des enfants et de signaler une réprobation sociale forte. Toutefois, cette réponse a ses limites : elle traite les conséquences sans toujours agir sur les causes profondes, elle enferme les victimes dans une logique de procédure souvent éprouvante, et elle néglige la prévention et la réparation durable.

La **justice réparatrice** offre une alternative ou un complément à cette logique répressive. Elle repose sur l’idée que la réponse à un acte grave ne doit pas seulement punir l’auteur, mais **réparer le tort causé à la victime**, **responsabiliser le délinquant**, et **restaurer autant que possible l’équilibre relationnel et social brisé** par le crime. Cette approche ne minimise en rien la gravité des abus sexuels sur mineurs ; au contraire, elle les prend au sérieux en plaçant la victime au centre du processus.

Dans le domaine des violences sexuelles, la justice réparatrice reste minoritaire et suscite de fortes résistances, notamment en raison du traumatisme irréversible subi par les victimes. Mais

des expériences pilotes menées au Canada, en Nouvelle-Zélande ou en Belgique ont montré que, dans certains cas bien encadrés, des dispositifs réparateurs peuvent contribuer à la **guérison psychique des survivants**, à la **prévention de la récidive**, et à la **construction d'un discours de responsabilité** chez les auteurs.

Restaurer sans revictimiser

Une condition indispensable à toute justice réparatrice est le **consentement libre et éclairé des victimes**, sans aucune pression judiciaire, familiale ou institutionnelle. Le processus ne peut être envisagé qu'à distance du trauma immédiat, avec un accompagnement psychologique solide. L'objectif n'est pas de « pardonner » ou de réconcilier à tout prix, mais de permettre un **récit de réparation**, où la victime est reconnue, crue, écoutée, et où l'auteur est confronté à la réalité de ses actes, à leur impact, à leur gravité.

Dans les cas d'exploitation sexuelle numérique, comme la diffusion de contenus pédopornographiques, la justice réparatrice peut aussi se déployer sous des formes **symboliques et collectives** : lettres de responsabilité, engagements publics, programmes de sensibilisation menés par d'anciens délinquants, indemnisation des victimes par les plateformes complices ou négligentes. Ces démarches ne remplacent pas la peine, mais elles peuvent **compléter une logique de réparation concrète**, en brisant l'anonymat des crimes numériques et en humanisant la réponse judiciaire.

Certaines survivantes ont exprimé le besoin de reprendre le contrôle de leur histoire, non par la punition exclusive de leur agresseur, mais par une démarche de reconnaissance. Elles refusent d'être réduites à un statut de victime judiciaire et revendiquent une **autonomie narrative**. La justice réparatrice, lorsqu'elle est pensée avec éthique, permet cette réappropriation.

Réintégration et traitement des auteurs

L'autre volet d'une approche alternative concerne la **réintégration contrôlée des auteurs d'abus**, notamment ceux qui manifestent une volonté de changement, qui reconnaissent leur responsabilité, et qui acceptent de suivre un traitement psychothérapeutique structuré. Dans une perspective exclusivement punitive, ces individus sont enfermés dans un statut perpétuel de dangerosité. Cela peut renforcer la récidive en empêchant toute possibilité de réhabilitation sociale.

Des modèles novateurs existent, comme les **Cercles de soutien et de responsabilité (CSR)** nés au Canada, qui réunissent des délinquants sexuels à leur sortie de prison avec des bénévoles formés, afin de créer un environnement de soutien, de surveillance et de responsabilisation. Ces dispositifs ont montré une baisse significative des taux de récidive lorsqu'ils sont bien encadrés. Loin de banaliser les violences, ils offrent un **cadre de sécurité sociale élargi**, en lien avec la communauté.

Il est également fondamental de développer des **programmes de traitement volontaire pour les personnes ayant des**

attirances sexuelles vers les enfants, mais qui n’ont pas agi. En Allemagne, le projet **“Kein Täter werden”** (Pour que personne ne devienne auteur) offre un accompagnement confidentiel aux personnes en difficulté, dans une perspective préventive. Le tabou entourant ces sujets empêche trop souvent les individus concernés de chercher de l’aide, et laisse la société sans levier d’intervention précoce.

Une éthique de la complexité

En matière d’exploitation sexuelle des mineurs, toute démarche alternative doit être abordée avec **prudence, rigueur et transparence**. Il ne s’agit en aucun cas d’amoindrir la gravité des abus ni de substituer la justice réparatrice aux mécanismes judiciaires traditionnels. Il s’agit de penser **en complémentarité**, en intégrant les besoins des victimes, les dynamiques de pouvoir, les facteurs de récidive, et les possibilités de transformation des personnes.

Dans un monde marqué par la surmédiatisation punitive et l’effacement des nuances, cette approche implique une **éthique de la complexité**, fondée sur le respect des droits fondamentaux, la prévention durable, et la capacité de reconnaître que toute société véritablement protectrice doit aussi savoir soigner ce qui a été brisé – chez les victimes comme chez les auteurs. La justice réparatrice ne promet pas l’oubli ni la réconciliation automatique ; elle propose un chemin plus exigeant, mais peut-être plus humain, vers la justice.

Partie V – Futurs de la sexualité et de la pornographie

10. Réalité virtuelle, augmentée et sexualité immersive

Mutation des interfaces sensorielles

La sexualité contemporaine est en train de vivre une mutation technologique majeure, alimentée par le développement rapide de la réalité virtuelle (RV), de la réalité augmentée (RA) et des dispositifs haptiques. Ces technologies offrent des environnements simulés immersifs où l'utilisateur peut interagir avec des partenaires virtuels, des scènes pornographiques ou des avatars de plus en plus personnalisés. Ce tournant transforme non seulement les modalités de consommation pornographique, mais redéfinit également les contours mêmes du désir, de l'intimité et du lien sexuel.

La réalité virtuelle pornographique, déjà largement commercialisée via des casques tels que le Meta Quest, le HTC Vive ou le PSVR, permet à l'utilisateur de s'immerger dans des vidéos tournées à 360 degrés, souvent en point de vue subjectif (POV), qui donnent l'illusion d'une interaction réelle avec les acteurs ou actrices. Ce type de contenu dépasse la simple visualisation : il propose une expérience "corporelle" simulée, renforcée par des accessoires de stimulation synchronisés (teledildonics), comme les masturbateurs connectés ou les vibrateurs contrôlés à distance.

Parallèlement, la réalité augmentée ajoute des éléments virtuels à l'environnement réel, ouvrant la voie à des expériences

érotiques hybrides où l’utilisateur peut projeter des avatars sexuels ou des partenaires fictifs dans son propre espace physique. Cela permet une "présence" sexuelle sans corps, mais hautement suggestive, qui peut altérer la perception du réel et du fantasme.

Vers une simulation du lien sexuel

L’objectif de ces technologies n’est plus seulement de stimuler l’excitation, mais de simuler le lien sexuel lui-même. Des intelligences artificielles conversationnelles sont déjà intégrées à certains avatars virtuels, permettant aux utilisateurs d’interagir verbalement avec leurs "partenaires". La frontière entre jeu de rôle sexuel et relation simulée devient floue. On peut dès lors imaginer un futur proche où un individu entretiendra une relation sexuelle régulière, voire exclusive, avec une entité virtuelle, dotée d’une personnalité programmée, d’un historique de conversations, et de réactions émotionnelles adaptées.

Cette évolution interroge profondément notre conception de la sexualité humaine. Si l’acte sexuel est depuis toujours inscrit dans des dimensions affectives, sociales et symboliques, la sexualité immersive tend à désincarner le rapport à l’autre, à le virtualiser et à le rendre potentiellement plus malléable, mais aussi plus solitaire.

Isolement et désaffiliation affective

Les risques associés à cette révolution technologique sont multiples. D’abord, l’immersion dans des environnements

sexuels artificiels peut accentuer l’isolement social, surtout chez les individus souffrant déjà de solitude, de phobies sociales ou de troubles anxieux. La sexualité immersive, perçue comme plus "sûre", plus prévisible, peut devenir un refuge confortable, mais appauvrissant du point de vue relationnel. À terme, cela peut renforcer une désaffiliation affective, un désinvestissement des relations humaines au profit de fantasmes technologiques contrôlables.

Ensuite, l’exposition répétée à des avatars hypersexualisés, à des scénarios irréalistes, et à des stimulations sensorielles artificielles peut induire une forme de désensibilisation aux relations sexuelles réelles. Les partenaires humains peuvent paraître décevants en comparaison, moins réactifs, moins "parfaits", moins adaptés aux désirs individualisés façonnés par la technologie. La pornographie immersive pourrait donc amplifier certains mécanismes de dépendance, en augmentant la puissance de gratification instantanée et en diminuant l’attrait pour les interactions réelles, plus lentes et plus complexes.

Corps, consentement et éthique du virtuel

Le recours à des partenaires virtuels soulève également des questions éthiques majeures. Si le partenaire n’est pas réel, qu’advient-il de la notion de consentement ? Peut-on créer des avatars de personnalités publiques, d’ex-conjoints ou de mineurs virtuels ? Ces questions ne sont pas simplement théoriques : certaines plateformes expérimentales ou

marginales permettent déjà la modélisation de personnages personnalisés à partir de simples photos ou de descriptions.

Le risque est l'émergence d'un espace technologique sans cadre éthique clair, où la simulation de comportements transgressifs, voire criminels, devient banale sous prétexte qu'aucun "vrai" corps n'est impliqué. Des entreprises et des chercheurs militent pour une régulation de ces technologies, notamment en interdisant la création de contenus simulant des actes non consentis ou impliquant des avatars mineurs. Mais l'avance technologique est plus rapide que la législation.

Une sexualité post-humaine ?

Enfin, la convergence des technologies immersives, de l'intelligence artificielle et de la robotique laisse entrevoir un horizon encore plus radical : celui d'une sexualité post-humaine, où le désir serait dirigé non vers des partenaires biologiques, mais vers des entités entièrement artificielles. Les sexbots, déjà commercialisés dans plusieurs pays, incarnent cette transition. Capables de simuler des gestes, des voix, des réactions émotionnelles, ils pourraient, dans un avenir proche, devenir des compagnons sexuels et affectifs à part entière.

Dans ce contexte, la dépendance à la pornographie ne se limite plus à la consommation répétée de vidéos, mais s'élargit à une dépendance immersive et relationnelle à des entités artificielles. La notion même de pornographie pourrait perdre son sens, remplacée par celle d'un "environnement sexuel

immersif permanent", dans lequel la personne construit son rapport au désir en dehors de toute altérité réelle.

10.1 Pornographie en réalité virtuelle : nouvelles expériences

Un changement de paradigme sensoriel

La pornographie en réalité virtuelle (RV) constitue l’une des innovations les plus marquantes du paysage sexuel contemporain. Contrairement à la pornographie classique, qui sollicite principalement la vue et l’ouïe, la RV engage une expérience multisensorielle immersive, mobilisant la perception spatiale, la cinétique du regard et parfois même le toucher, par l'intermédiaire de dispositifs haptiques. Le spectateur devient participant : il est « dans » la scène, à la première personne, immergé dans un univers où les repères de l'écran bidimensionnel s'effacent au profit d’une interaction subjective et dynamique.

Les vidéos pornographiques en RV sont souvent réalisées en point de vue subjectif (POV), ce qui place l'utilisateur dans la peau d’un acteur, lui donnant l’illusion de vivre lui-même l’acte sexuel. Certaines productions offrent une possibilité de choisir la direction du regard, de s’approcher, de s’éloigner, ou même de sélectionner différents scénarios, rendant l’expérience hautement personnalisable. Cette capacité à vivre une « fausse intimité » réaliste renforce la puissance addictive du contenu, en particulier chez les utilisateurs vulnérables aux stimulations répétitives ou à l’isolement affectif.

Technologie et illusion de réciprocité

L'un des ressorts les plus puissants de la pornographie en RV est l'illusion de réciprocité. Les scènes sont souvent conçues pour imiter des gestes, des regards et des dialogues dirigés vers l'utilisateur, créant une simulation de relation. L'acteur ou l'actrice regarde la caméra, parle directement à l'utilisateur, l'interpelle, le touche virtuellement. Cette interpellation directe renforce le sentiment d'être reconnu, désiré, présent. Cela engendre une intensité émotionnelle nouvelle, proche de celle d'une interaction humaine réelle, mais sans les aléas de la relation : pas de rejet, pas de contraintes, pas de réciprocité à assurer.

Certains dispositifs vont plus loin, en intégrant des technologies de synchronisation corporelle. Grâce à des sex toys connectés (masturbateurs automatisés, godemichés intelligents), les mouvements à l'écran sont couplés à des stimulations physiques. Cela crée une continuité entre la perception visuelle et la sensation corporelle, qui peut entraîner une confusion entre réalité et fiction. Cette cohérence sensorielle favorise un ancrage neurobiologique puissant, comparable à celui observé dans les addictions comportementales.

Réinvention du scénario pornographique

La RV pousse également à une réinvention des formats et récits pornographiques. Les producteurs cherchent à maximiser l'illusion de présence en adaptant les scripts aux contraintes

immersives : la caméra doit rester fixe, à hauteur d’yeux ; les mouvements doivent être fluides ; le dialogue est souvent réduit à des phrases directes et suggestives. Ces limitations techniques modifient le style narratif : on privilégie les mises en scène lentes, les interactions personnalisées, et les scénarios où le spectateur occupe une place centrale (client, amant, patient, etc.).

La logique de personnalisation est poussée à l’extrême par certains sites, qui proposent de créer des vidéos sur commande, où le nom de l’utilisateur est prononcé, ou son fantasme spécifique mis en scène. Cette hyper-adaptabilité entretient l’illusion que la pornographie est produite *pour* soi, ce qui augmente le risque d’enfermement fantasmatique. L’utilisateur n’est plus un simple consommateur passif, mais un *client-réalisateur*, renforçant le caractère compulsif de l’usage.

Conséquences cliniques et sociales

L’impact de la pornographie en RV sur la santé mentale et sexuelle reste encore peu documenté, mais plusieurs signes préoccupants émergent. D’abord, des cliniciens rapportent des cas de désensibilisation sexuelle chez des utilisateurs réguliers, c’est-à-dire une difficulté croissante à ressentir du plaisir ou de l’excitation dans les rapports sexuels réels. Ensuite, la pornographie en RV semble favoriser un comportement de retrait social, car elle propose une sexualité immédiate, sans interaction humaine, mais avec un haut degré de gratification.

La nature immersive de la RV peut aussi accentuer les effets dissociatifs observés chez certaines personnes dépendantes à la pornographie. Le monde réel devient fade, ennuyeux, décevant, comparé à l'intensité scénarisée de la réalité virtuelle. Le retour au corps de l'autre, à l'altérité, devient un effort, parfois perçu comme une contrainte. Cela fragilise les liens de couple, réduit la motivation à construire des relations affectives durables, et peut renforcer des problématiques sous-jacentes de solitude, de vide existentiel ou d'anxiété sociale.

Vers une banalisation sociale ?

Enfin, il est à noter que la pornographie en RV s'intègre peu à peu dans les standards de consommation sexuelle numérique. De plus en plus de plateformes majeures (Pornhub, VR Bangers, Naughty America, etc.) investissent massivement dans ce format. Des casques abordables et une production à grande échelle permettent déjà à un public large d'y accéder facilement. À mesure que la technologie se démocratise, il est à craindre que les normes de désir soient de plus en plus façonnées par des modèles irréels, stéréotypés, et difficilement transposables à l'intimité réelle.

Les adolescents, notamment, risquent d'entrer dans la sexualité par l'intermédiaire de ces expériences immersives, intégrant comme norme première une sexualité virtuelle et spectaculaire. Sans accompagnement critique, ce glissement peut provoquer une distorsion durable de la représentation de soi, de l'autre, et du consentement.

10.2 Sexbots, avatars et interfaces haptiques

De la simulation à la matérialisation du fantasme

Si la réalité virtuelle projette le désir dans un monde numérique immersif, les sexbots et les interfaces haptiques en incarnent la dimension matérielle. Ces technologies prolongent l'expérience pornographique hors de l'écran, dans l'espace physique, en matérialisant des partenaires sexuels artificiels. Le fantasme n'est plus simplement représenté : il est construit, modelé, répliqué dans des dispositifs mécaniques ou numériques qui visent à satisfaire les pulsions sans altérité réelle. Cette évolution marque une rupture : on ne consomme plus des images, mais des *interactions simulées avec des êtres artificiels*.

Les sexbots, ou robots sexuels, sont des mannequins humanoïdes équipés de systèmes articulés, de récepteurs sensoriels, de moteurs et parfois d'intelligences artificielles rudimentaires. Leur design est généralement hypersexualisé, calqué sur des normes pornographiques, avec une focalisation marquée sur l'apparence corporelle (seins surdimensionnés, corps stéréotypé, absence de vieillissement ou de défauts). Certains modèles sont dotés de fonctionnalités de langage, de reconnaissance faciale, et d'expressions programmées, visant à créer une illusion de présence et de réactivité émotionnelle.

L’avatar comme partenaire personnalisé

Parallèlement, l’essor des avatars sexuels dans des environnements numériques multiplie les possibilités d’interaction érotique. L’utilisateur peut concevoir, modifier et animer un partenaire numérique selon ses préférences : genre, voix, comportement, consentement automatique, scénario préféré. Ces avatars sont accessibles dans des mondes virtuels (comme *VRChat*, *Red Light Center* ou *Room Service 3D*) où la sexualité devient une interaction sociale gamifiée. Ce phénomène donne naissance à une nouvelle forme de pornographie participative, interactive et personnalisée, éloignée du modèle passif de la vidéo.

Les plateformes de *custom sex AI* permettent même de dialoguer avec ces avatars, de construire un historique relationnel, ou d’établir une fidélité simulée. Certaines entreprises développent des systèmes d’apprentissage automatisé, afin que l’avatar « s’adapte » au comportement et aux préférences de l’utilisateur au fil du temps. Ce modèle relationnel sans réciprocité réelle peut séduire les individus en quête de contrôle ou en difficulté dans les interactions affectives et sexuelles réciproques.

Interfaces haptiques : la sexualité au bout des doigts

Les interfaces haptiques désignent l’ensemble des dispositifs permettant de transmettre des sensations tactiles ou kinesthésiques dans un environnement numérique ou robotisé. Dans le domaine sexuel, cela inclut les masturbateurs

connectés, les godemichés interactifs, les combinaisons sensorielles, et les plateformes de cybersexe synchronisé. Ces outils, souvent reliés à des applications mobiles ou à des contenus vidéo en RV, permettent de ressentir des caresses, des pressions, des vibrations, en réponse aux actions d’un partenaire distant ou d’un scénario prédéfini.

Certains dispositifs permettent même la *téléprésence sexuelle*, où deux utilisateurs distants peuvent interagir à travers leurs appareils, ressentant en temps réel les gestes l’un de l’autre. Cette technologie transforme le corps en interface de communication, tout en dématérialisant l’expérience affective. Elle est parfois présentée comme une solution pour les couples à distance, mais elle peut également favoriser une forme de sexualité entièrement automatisée, sans implication émotionnelle ou éthique.

Addictions, détachement émotionnel et nouvelles formes de solitude

L’usage fréquent de sexbots ou d’interfaces haptiques peut entraîner des phénomènes de désengagement relationnel. La facilité d’accès, l’absence de conflits, la satisfaction immédiate et l’illusion de contrôle rendent ces dispositifs séduisants pour les personnes vulnérables ou traumatisées. Toutefois, cette sexualité automatisée peut renforcer des schémas de dépendance comportementale : recherche compulsive de gratification, isolement prolongé, perte d’intérêt pour les interactions humaines réelles.

Dans les contextes cliniques, certains patients rapportent des symptômes proches de ceux observés dans les addictions au jeu ou à la pornographie : augmentation de la tolérance, perte de contrôle, détresse psychologique en cas d’interruption, et repli sur soi. Les sexbots ne posent pas seulement un problème moral ou éthique : ils modifient les circuits de récompense cérébrale, renforçant la boucle entre excitation, satisfaction et automatisation.

Par ailleurs, l'attachement affectif à des entités artificielles n’est plus un phénomène marginal. Des individus déclarent vivre une forme d’amour ou de loyauté envers leur robot ou leur avatar, développant des relations unilatérales qui échappent aux dynamiques humaines habituelles. Ce type de lien, qualifié de *parasocial inversé*, peut engendrer une souffrance réelle lorsqu’il est menacé (panne, perte de données, arrêt de service), tout en éloignant davantage la personne de relations humaines complexes et imprévisibles.

Une frontière technologique à interroger

La popularisation des sexbots soulève des débats éthiques majeurs. Peut-on consentir à un rapport sexuel avec une entité qui ne possède ni conscience, ni volonté ? Quelles limites poser à la création d’avatars de personnes réelles, voire d’enfants virtuels ? Faut-il interdire certains usages, ou encadrer leur développement par des normes éthiques internationales ? Le vide juridique qui entoure ces objets laisse place à des dérives inquiétantes, comme la fabrication artisanale de poupées

hypersexualisées représentant des mineurs, ou la modélisation numérique de célébrités sans autorisation.

La marchandisation du corps artificiel et la standardisation de la sexualité à travers des objets obéissants risquent d’accentuer une culture de l’objectivation, de la consommation et de la déshumanisation. L’expérience du désir, loin d’être abolie, devient une routine réglée, technicisée, et déconnectée de l’altérité, du consentement réel et de la complexité humaine.

10.3 Conséquences psychosociales et déconnexion du réel

Dissolution du lien social et sexualité hors-sol

Le développement fulgurant des technologies immersives dans le domaine de la sexualité – qu'il s'agisse de pornographie en réalité virtuelle, de sexbots, d'avatars interactifs ou de dispositifs haptiques – engendre une transformation profonde du lien au corps, à l'autre, et à la société. Ce glissement vers une sexualité technologiquement médiée, désincarnée et simulée n'est pas sans effet sur les structures sociales fondamentales, en particulier celles liées à l'intimité, à l'attachement, à la vulnérabilité, et à la construction identitaire.

L'une des principales conséquences observées est le recul du lien social dans les sphères affectives et sexuelles. À mesure que les technologies proposent des substituts relationnels « sans défaut », certains utilisateurs développent un désintérêt croissant pour les interactions humaines réelles, jugées trop exigeantes, décevantes ou imprévisibles. Le rapport à l'altérité devient conditionné par des algorithmes de confort, d'obéissance et de gratification immédiate. L'autre n'est plus perçu comme une personne avec son opacité et sa liberté, mais comme un rôle à incarner ou un programme à ajuster.

Cette désaffiliation progressive peut conduire à une forme de sexualité hors-sol, où le désir ne s'enracine plus dans le contexte social, dans l'échange ou dans l'histoire partagée, mais dans une boucle auto-référentielle, où l'on revient

toujours vers l'objet artificiel, parce qu'il est plus prévisible, plus contrôlable, moins risqué. Ce retrait affectif se manifeste souvent par une perte d'intérêt pour la séduction, la tendresse, les compromis conjugaux ou les engagements émotionnels à long terme.

Désensibilisation émotionnelle et appauvrissement affectif

À force de s'habituer à des stimulations standardisées, répétitives et scénarisées, l'utilisateur peut développer une désensibilisation émotionnelle. Les affects deviennent ternes, les réponses émotionnelles atténuées, et le plaisir issu d'un lien réel – par nature incertain – semble fade. La sexualité immersive entraîne alors un appauvrissement affectif, non seulement dans la sphère érotique, mais dans la vie relationnelle en général : l'empathie diminue, la patience envers l'autre s'effrite, et les frustrations ne sont plus tolérées.

Des études cliniques et psychologiques ont mis en évidence chez certains utilisateurs intensifs de pornographie immersive ou de sexbots des signes de dépersonnalisation, de déréalisation, voire de symptômes proches de la dépression anédonique. La saturation des circuits de récompense du cerveau entraîne un désintérêt pour les stimulations ordinaires. Dans les cas extrêmes, certains individus préfèrent rester dans des environnements virtuels plutôt que d'interagir avec leur entourage, y compris leur partenaire réel, leurs enfants ou leurs amis.

L’intensité artificielle des expériences technosexuelles modifie ainsi la calibration émotionnelle de l’individu : tout ce qui ne correspond pas au niveau de stimulation offert par la technologie est perçu comme ennuyeux ou décevant. Cette forme de dissociation émotionnelle chronique est particulièrement préoccupante chez les jeunes adultes ou les adolescents, qui façonnent leur rapport au désir et à l’intimité dans cet univers de simulation.

Isolement, anxiété sociale et dépendance compensatoire

Le recours à la sexualité immersive peut aussi aggraver certains troubles préexistants, notamment l’anxiété sociale, les phobies relationnelles ou les troubles du spectre autistique. Les technologies offrent alors un substitut séduisant, mais potentiellement aliénant, à la rencontre réelle : elles permettent d’érotiser sans s’exposer, d’exister sans interagir, de jouir sans dialoguer. Cette facilité d’accès renforce des stratégies d’évitement, empêchant parfois toute amélioration des compétences sociales ou affectives.

L’isolement devient ainsi non pas une conséquence subie, mais une condition acceptée, voire recherchée, tant la promesse technologique semble suffisante. Or, cet isolement est rarement neutre : il est souvent accompagné d’une souffrance diffuse, d’un sentiment de vide ou d’un repli identitaire. Certains utilisateurs développent une dépendance compensatoire, c’est-à-dire une utilisation excessive des technologies sexuelles pour combler une absence de reconnaissance, d’estime de soi ou de relation significative.

Le paradoxe est que ces technologies, censées offrir du plaisir ou une forme de compagnie, renforcent parfois les douleurs mêmes qu’elles prétendent apaiser : solitude, manque d’intimité, désespoir amoureux. L’accoutumance peut se traduire par une augmentation de la fréquence d’utilisation, une recherche constante de nouveauté, une difficulté à réduire ou cesser l’usage, et des conséquences négatives sur la santé mentale, la vie professionnelle ou les relations familiales.

Crise du réel et modification des normes sexuelles

Plus fondamentalement, la prolifération des expériences sexuelles artificielles peut engendrer une véritable crise du réel. À force de fréquenter des mondes virtuels où tout est possible, où les corps sont idéalisés, où le consentement est programmé, où le plaisir est garanti, les normes sexuelles évoluent vers l’irréel. Le corps humain réel – vieillissant, vulnérable, résistant – devient moins désirable que ses simulacres. L’autre, dans sa liberté et sa singularité, devient moins attrayant qu’un avatar obéissant.

Ce phénomène pose un défi anthropologique : peut-on continuer à désirer dans un monde où tout est simulation ? Peut-on aimer quand l’altérité est remplacée par des artefacts personnalisés ? Ces questions, bien qu'encore marginales dans les débats publics, sont cruciales pour comprendre la dynamique des nouvelles formes de dépendance sexuelle. La technologie n’est pas neutre : elle modèle nos attentes, nos comportements, et jusqu’à notre sens du réel.

La sexualité immersive est ainsi porteuse d’un double mouvement : d’une part, elle enrichit les formes d’exploration érotique ; d’autre part, elle menace de rompre le lien avec la réalité partagée, incarnée, vivante. En cela, elle interroge le cœur même de l’expérience humaine : la rencontre.

11. Vers une société post-pornographique ?

Déclin ou métamorphose ?

Alors que la pornographie a envahi tous les supports, colonisé l'imaginaire collectif et redéfini les normes sexuelles contemporaines, une question fondamentale émerge : le monde technologique vers lequel nous tendons est-il en train de dépasser la pornographie ou de l'absorber jusqu'à en dissoudre la définition même ? Paradoxalement, plus la pornographie devient omniprésente, plus elle risque de perdre son statut distinct pour devenir un simple élément d'un continuum sensoriel, relationnel, et interactif. Cette dilution pourrait annoncer l'avènement d'une société *post-pornographique* – non pas libérée de la pornographie, mais dans laquelle celle-ci ne se distingue plus de la vie numérique intime.

Dans ce nouvel écosystème, la pornographie cesse d'être un genre visuel identifiable pour devenir une texture diffuse du quotidien connecté : une interaction entre un utilisateur et une intelligence artificielle érotisée, une immersion prolongée dans des univers sensuels simulés, une présence constante d'avatars sexualisables dans des interfaces banales. La sexualité devient programmable, éditable, personnalisable, et s'intègre à la logique algorithmique de recommandation, d'ajustement et de performance.

La disparition de la transgression

L’une des conséquences majeures de cette mutation est la perte de la charge transgressive historiquement associée à la pornographie. Ce qui était jadis clandestin, marginal, interdit ou sulfureux devient accessible, banalisé, incorporé dans les plateformes de loisirs numériques et les environnements de réalité virtuelle. La pornographie cesse d’être un objet à part pour devenir un module intégré dans des univers plus vastes : jeux vidéo, réseaux sociaux, applications de rencontre, métavers.

Cette normalisation s’accompagne d’un changement culturel : la sexualité spectaculaire n’est plus l’objet d’une critique morale ou féministe uniquement, mais d’une indifférence croissante. La saturation des images sexuelles engendre une forme de fatigue, voire d’anesthésie. Ce n’est plus la censure qui menace la pornographie, mais son absorption complète dans une économie de contenus fluide, infinie, désaffectée.

Dans cette perspective, la société post-pornographique ne serait pas puritaine, mais saturée à tel point qu’elle aurait cessé de voir dans la pornographie un objet distinct, provocateur ou subversif. Le désir, au lieu d’être libéré, pourrait être neutralisé par excès de représentations. L’érotisme, en tant qu’espace de tension, de manque, de mystère, se dissout dans l’instantanéité technologique.

Hybridation des corps et virtualisation du désir

La société post-pornographique se caractériserait également par une hybridation croissante entre le biologique et le technologique. Les corps réels sont augmentés, filtrés, remplacés. Le désir humain, autrefois incarné, devient une affaire d'interfaces : ce que l'on désire, c'est moins un autre corps qu'un ensemble de traits activables, de comportements modélisés, de réponses attendues.

Le désir devient une question d'interaction paramétrée, souvent sans imprévu ni résistance. Cela a des conséquences anthropologiques majeures : la sexualité, au lieu d'être une rencontre entre deux libertés, devient une boucle algorithmique de gratification et de reconnaissance. Le corps de l'autre est reconstruit, non plus comme altérité, mais comme réponse. Cette logique est celle du *self-service sexuel* : un désir satisfait à la demande, sans attente, sans dialogue, sans trouble.

Dans ce cadre, la pornographie n'est plus perçue comme une déviation ou une caricature de la sexualité, mais comme son standard implicite. Elle n'est plus un spectacle voyeuriste, mais une interface de gestion du désir, une ergonomie du plaisir. L'amour et l'intimité, déjà fragilisés par la précarité affective moderne, deviennent des défis existentiels dans un monde où tout peut être simulé sauf la réciprocité.

Alternatives critiques et réinventions culturelles

Face à cette évolution, des voix s'élèvent pour proposer des alternatives. Des artistes, des philosophes, des féministes, des

militants pour une écologie du désir s’interrogent : comment repenser une sexualité libre sans être soumise aux industries numériques ? Comment retrouver un espace pour l’imaginaire, le consentement réel, la lenteur, la surprise ? Certains plaident pour une « décroissance pornographique », d’autres pour une resexualisation du lien humain par la pédagogie, la sensibilité, l’écoute.

La société post-pornographique pourrait aussi être l’occasion d’un renouveau. Une fois la saturation atteinte, le désir humain pourrait chercher d’autres voies : plus incarnées, plus vulnérables, plus imprévisibles. La pornographie immersive pourrait alors apparaître non comme un progrès, mais comme une impasse, une phase transitoire dans la longue histoire du désir. Il ne s’agirait pas de revenir à un puritanisme répressif, mais d’imaginer une culture du plaisir qui ne soit pas intégralement dictée par les technologies.

Ce renouveau passe peut-être par une réinvention de la relation à soi et à l’autre : sortir de la consommation passive, explorer les dimensions affectives du désir, cultiver l’imaginaire érotique sans le réduire à des séquences standardisées. L’avenir ne sera pas nécessairement post-sexuel, mais il pourrait être post-pornographique si la société choisit de sortir du paradigme de la répétition, de la domination des écrans et de l’automatisation du plaisir.

11.1 Pornographie éthique, féministe ou alternative

Une critique de l’intérieur

Dans un contexte marqué par la dénonciation croissante des violences sexuelles, des inégalités de genre et de la marchandisation extrême des corps, un courant s’est développé au sein même de l’univers pornographique : celui de la *pornographie éthique*, parfois aussi qualifiée de féministe, queer ou alternative. Plutôt que de rejeter en bloc la pornographie comme forme d’oppression patriarcale ou de dégradation des relations humaines, ce courant cherche à en réinventer les codes, à en subvertir les logiques dominantes, et à ouvrir un espace d’expression pour des sexualités plus diversifiées, consensuelles et politiquement conscientes.

La pornographie éthique ne constitue pas une catégorie homogène, mais un ensemble de pratiques, de valeurs et de dispositifs de production qui remettent en question les normes dominantes du secteur industriel. Elle émerge souvent en opposition aux grandes plateformes centralisées, accusées d’exploiter les performeurs, d’ignorer les conditions de tournage, de diffuser des contenus violents sans consentement, ou de favoriser une sexualité hétéronormée, masculine et performative.

Définir une éthique de la représentation

Ce que ces courants alternatifs mettent en avant, c’est d’abord une volonté de redonner du pouvoir aux personnes filmées.

Cela passe par une transparence des contrats, une rémunération équitable, un encadrement du consentement avant, pendant et après le tournage, mais aussi par une attention portée à l'environnement émotionnel et psychologique des acteurs. Les pratiques éthiques incluent souvent des outils comme le *consentement continu*, les *check-ins*, ou le droit de retirer une scène après le tournage.

L'éthique ne concerne pas seulement les conditions de production, mais aussi la représentation elle-même : la manière dont les corps sont filmés, les récits mis en scène, les angles de caméra choisis. Les créateurs de pornographie féministe refusent souvent les plans centrés sur la pénétration mécanique, les clichés humiliants ou les scénarios où le plaisir féminin est secondaire, inexistant ou simulé. Ils mettent en valeur la diversité des corps, des orientations, des âges, des identités de genre et des pratiques sexuelles, y compris les non-normées ou marginalisées (polyamour, BDSM éthique, handicap, corps transgenres).

Une réponse partielle aux critiques systémiques

Bien que la pornographie éthique soit parfois présentée comme une alternative radicale, elle ne remet pas toujours en cause les logiques capitalistes de la production sexuelle. Elle reste en grande partie dépendante de l'économie numérique, des plateformes de diffusion, des algorithmes de visibilité, et des mécanismes marchands. Plusieurs critiques soulignent que la simple éthique de la représentation ne suffit pas à déconstruire les schémas de consommation compulsive, ni à répondre aux

effets d’addiction ou de désensibilisation observés chez certains usagers.

De plus, la distinction entre pornographie éthique et pornographie industrielle est souvent floue pour le spectateur. Les contenus sont parfois assimilés, détournés ou récupérés par des plateformes commerciales, ou placés dans des catégories marketing comme « feminist porn », sans réelle garantie sur les conditions de production. Il existe un risque de « greenwashing sexuel », où l’éthique devient un argument de vente plus qu’un engagement profond.

Néanmoins, ces productions contribuent à ouvrir des brèches : elles interrogent les formes de pouvoir dans la sexualité filmée, elles redonnent une voix aux performeurs, elles favorisent une pluralité des récits sexuels, et elles cherchent à inclure le spectateur dans une dynamique réflexive plutôt que purement pulsionnelle. Certaines plateformes comme **Four Chambers**, **PinkLabel.tv**, **Erika Lust Films** ou **CrashPadSeries** ont ainsi acquis une reconnaissance dans les milieux militants ou universitaires comme tentatives crédibles de transformer la pornographie de l’intérieur.

Désir politique et utopie érotique

Plus profondément, la pornographie féministe ou alternative se présente comme un *acte politique du désir*. Il ne s’agit plus seulement de produire du plaisir, mais de représenter autrement les corps, les relations, les consentements, et les plaisirs. Le tournage devient un espace de création collective,

d’expérimentation, de déhiérarchisation. Certaines productions intègrent même des éléments de narration, de poésie, de lenteur ou d’humour, à rebours des logiques de consommation rapide et automatisée.

En cela, la pornographie éthique se rapproche parfois de l’art vidéo, du théâtre corporel, ou du manifeste militant. Elle tente de construire des utopies sexuelles concrètes : des scènes où l’on peut voir des partenaires s’écouter, communiquer, rire, être maladroits, jouir réellement, changer d’avis. Elle déconstruit les scripts pornographiques rigides pour redonner une place à l’improvisation, à l’incertitude, à la co-construction du plaisir.

Ce type de pornographie, s’il reste marginal en termes de volume et d’accès, offre cependant une voie importante pour penser un après-pornographie industrielle. Il permet d’imaginer une sexualité filmée qui ne soit pas synonyme d’exploitation, de stéréotype ou de dépendance. Il rappelle aussi que la culture pornographique peut être un terrain de lutte, d’innovation et de transformation sociale.

11.2 Abstinence, mouvements de sevrage et critiques culturelles

Une résistance croissante face à la saturation pornographique

Alors que la pornographie est plus accessible que jamais, certains individus et collectifs choisissent d'y renoncer délibérément. Ce rejet n'est pas nécessairement motivé par des principes religieux ou moraux traditionnels, mais par une volonté de reprendre le contrôle de son attention, de son désir, de sa santé mentale et de ses relations affectives. Ces démarches, longtemps marginales, prennent aujourd'hui la forme de véritables mouvements culturels, regroupant des adeptes du sevrage pornographique, des critiques du capitalisme numérique sexuel, et des praticiens de l'abstinence volontaire.

Ce phénomène s'inscrit dans une époque saturée d'images, marquée par l'explosion des addictions comportementales et la marchandisation constante du corps et de l'intimité. L'abstinence ne signifie pas toujours rejet de la sexualité, mais tentative de retrouver une relation à soi et à l'autre qui ne soit pas médiée par des interfaces artificielles, des algorithmes, ou des récits standardisés. Elle devient, pour certains, un acte de désintoxication existentielle.

NoFap, Reboot Nation et les communautés de sevrage

Le mouvement **NoFap**, né sur Reddit au début des années 2010, est l'un des visages les plus visibles de cette abstinence contemporaine. À l'origine centré sur l'arrêt de la masturbation et de la pornographie (le « fap » étant un terme argotique pour désigner la masturbation masculine), NoFap s'est construit autour de l'idée de *reboot* du cerveau : selon ses membres, l'exposition répétée à la pornographie altère les circuits de la récompense, diminue la libido réelle, provoque une dépendance, et nuit à la concentration, à la motivation, aux performances sexuelles et à l'estime de soi.

Ces communautés en ligne proposent des témoignages, des conseils pratiques, des défis de 30 à 90 jours, et valorisent la volonté individuelle comme moteur de guérison. Bien que parfois caricaturés, ces groupes expriment une souffrance réelle liée à l'hypersexualisation numérique et à l'usage compulsif de contenus pornographiques. Leurs discours croisent souvent ceux des neurosciences, de la psychologie comportementale, et de la critique du mode de vie numérique.

Un autre groupe influent, **Reboot Nation**, insiste sur la dimension neurologique et éducative du sevrage. Créé par Gary Wilson, auteur du livre *Your Brain on Porn*, ce mouvement affirme que l'usage intensif de pornographie produit des effets semblables à ceux des substances addictives, en désensibilisant le cerveau à la récompense naturelle et en modifiant les réponses dopaminergiques. Leur approche est pragmatique : il ne s'agit pas de condamner moralement, mais d'observer

empiriquement les effets du sevrage sur la santé psychique et relationnelle.

Limites et critiques de ces démarches

Ces mouvements, bien qu'utiles pour de nombreux individus, suscitent également des critiques. D'abord parce qu'ils reproduisent parfois une vision hétéronormée et genrée de la sexualité : l'abstinence est présentée comme une « reconquête » virile, un retour à la puissance masculine perdue, avec un vocabulaire proche du développement personnel, de la performance ou de l'auto-discipline militaire. Les femmes sont peu présentes dans ces communautés, ou ramenées à leur rôle de récompense ou d'objectif ultime.

Par ailleurs, certaines branches du mouvement NoFap glissent vers des idéologies réactionnaires : critiques du féminisme, exaltation des valeurs traditionnelles, rejet du progrès sexuel et du consentement libre. Dans ces cas-là, la pornographie devient le symbole de la décadence culturelle moderne, et l'abstinence un vecteur de retour à un ordre moral ancien. Ce glissement n'est pas systématique, mais il montre les ambiguïtés d'un discours qui oscille entre libération individuelle et restauration normative.

Enfin, la perspective strictement neurologique du sevrage peut occulter les dimensions affectives, sociales, et culturelles de la sexualité : arrêter la pornographie ne suffit pas à reconstruire une vie érotique épanouie. Sans accompagnement émotionnel, sans réflexion sur le désir, le genre, les traumatismes ou les

modèles relationnels, le risque est de remplacer une compulsion par une frustration.

Vers une écologie du désir

Au-delà des mouvements de sevrage organisés, une critique plus large de la sexualisation industrielle émerge dans les milieux intellectuels, féministes, écologistes ou artistiques. Elle propose de penser une *écologie du désir*, c'est-à-dire une approche du plaisir et de la sexualité qui soit durable, incarnée, respectueuse des rythmes humains, des corps, et de la relation. Ce courant n'appelle pas à l'abstinence généralisée, mais à une désintoxication culturelle : ralentir, discerner, sortir des automatismes.

Il s'agit aussi de redonner une place à la vulnérabilité, à l'imperfection, à l'inattendu, contre les modèles pornographiques lisses et scénarisés. Des penseurs comme **Paul B. Preciado**, **Saskia Sassen** ou **Laurence Rosier** interrogent le lien entre économie numérique, pouvoir, et sexualité. Des artistes créent des œuvres érotiques lentes, non linéaires, ouvertes à la multiplicité des corps et des récits. Des thérapeutes invitent à explorer une sexualité moins performative, plus relationnelle.

Dans ce paysage, l'abstinence, quand elle est choisie et non imposée, devient une forme de résistance au flux constant de stimulation, une manière de retrouver le silence intérieur où le désir peut à nouveau surgir, non comme pulsion à satisfaire, mais comme appel à la rencontre.

11.3 La place du désir et de l’imaginaire dans un monde numérisé

Un désir encadré par l’algorithme

Le désir humain, par définition fuyant, pluriel, et souvent contradictoire, se voit de plus en plus canalisé par les dispositifs numériques qui organisent nos accès à la sexualité, à la rencontre, à l’image de soi et à l’autre. Là où le désir était autrefois le fruit d’un cheminement intime, d’une errance de l’imaginaire, d’une tension entre le possible et l’interdit, il tend aujourd’hui à être réduit à une *réponse attendue* dans une logique de consommation algorithmique.

Les grandes plateformes pornographiques, les applications de rencontre, les moteurs de recommandation, les univers immersifs, et même les agents conversationnels érotiques apprennent à anticiper nos préférences, à prédire nos comportements, à nous offrir ce que nous n’avons pas encore formulé. Ce désir *pré-packagé*, calculé, souvent homogénéisé, n’est plus celui que l’on découvre, mais celui que l’on confirme.

Ce phénomène pose une question fondamentale : que devient l’imaginaire érotique dans un monde où le fantasme est servi à la demande, sans détour, sans attente, sans résistance ? L’imaginaire, pour s’activer, a besoin d’absence, d’obstacles, d’ellipses. Il suppose une part de non-dit, de tension, d’indéchiffrable. Le numérique, en abolissant les frontières, les

lenteurs et les silences, risque d'asphyxier ce que le désir a de plus précieux : son incertitude.

Imaginaire pauvre, excitation surexploitée

L'univers pornographique numérique repose massivement sur la redondance : répétition de schémas, codification des gestes, standardisation des corps, prolifération des catégories. Cette surabondance n'enrichit pas toujours l'imaginaire ; elle peut l'émousser, l'appauvrir, voire le figer. Le spectateur régulier apprend à naviguer dans un univers balisé, où les vidéos se ressemblent, les scripts se répliquent, et les stimulations doivent aller crescendo pour maintenir l'attention.

Ce processus d'**excitation surexploitée** entraîne paradoxalement une perte de réceptivité. Le cerveau, habitué à des stimuli extrêmes, réagit de moins en moins aux nuances, aux subtilités, aux formes lentes de l'érotisme. Le fantasme devient mécanique, scénarisé, et finit par tourner à vide. L'imaginaire n'est plus un lieu de création personnelle, mais un produit dérivé, captif des contenus disponibles.

Nombre d'utilisateurs, dans les témoignages de sevrage ou de fatigue sexuelle, évoquent une impression de vide ou de déréalisation : une sexualité sans chair, un plaisir sans corps, un désir désincarné. Cette *disjonction entre le fantasme et la réalité* est l'un des effets les plus profonds de la sexualité numérisée. On ne désire plus l'autre tel qu'il est, mais tel qu'il pourrait être simulé, modifié, filtré.

Redonner souffle et profondeur au désir

Face à cette érosion de l’imaginaire, plusieurs penseurs, artistes et praticiens proposent de réhabiliter une forme de lenteur, de récit, d’inconnu dans l’érotisme contemporain. Le désir n’est pas un problème technique à résoudre, mais un mouvement intérieur, souvent paradoxal, qui naît du manque, du différé, du détour. Redonner place à l’imaginaire, c’est refuser la dictature de l’immédiateté.

Cela peut passer par des formes d’art érotique non pornographique, par la lecture, le théâtre, l’écriture intime, mais aussi par des pratiques corporelles conscientes (danse, méditation, sensualité sans finalité). L’objectif n’est pas de moraliser ou d’interdire, mais d’élargir le spectre du sensible, de reconnecter la sexualité à d’autres dimensions de l’existence : le silence, l’humour, la vulnérabilité, le symbolique.

Dans cette perspective, la culture numérique n’est pas nécessairement l’ennemie du désir. Elle peut aussi offrir des outils de création, de rencontre, de mise en récit de l’intime, à condition qu’elle ne se réduise pas à une logique de marché. Il est possible d’imaginer une sexualité numérique poétique, lente, artisanale, inclusive. Mais cela suppose un choix collectif, culturel, politique : ne pas céder entièrement l’érotisme à l’économie de l’attention.

Une éthique du désir à reconstruire

Dans un monde saturé d’images, d’excitations préfabriquées et de corps simulés, l’imaginaire reste l’un des derniers territoires

de liberté. Mais pour qu'il survive, il faut le protéger de l'uniformisation, de la rentabilisation, et de la surconsommation. Il faut aussi réapprendre à désirer dans la complexité, à écouter ce que le désir dit de nous, de nos peurs, de nos blessures, de nos espoirs.

Construire une *éthique du désir* dans un monde numérisé, ce n'est pas revenir à la répression, mais inventer des cadres qui permettent au désir de rester vivant, inattendu, ouvert à l'autre. C'est aussi reconnaître que le plaisir n'est pas toujours instantané, que le fantasme n'est pas toujours à combler, que le mystère peut être une richesse. Le désir, en tant que mouvement vers l'autre, suppose une altérité irréductible que les écrans ne pourront jamais totalement reproduire.

C'est peut-être là le cœur de la société post-pornographique : non pas une société sans érotisme, mais une société qui réapprend à désirer autrement.

Partie VI – Dimensions spirituelles, culturelles et existentielles

12. La pornographie et la quête de sens

Une société en mal d'absolu

Dans les sociétés contemporaines, marquées par le déclin des récits religieux, la désintégration des cadres moraux traditionnels et la montée de l'individualisme, la quête de sens apparaît comme un défi fondamental. L'être humain, confronté à une pluralité de valeurs et à une désorientation existentielle, cherche des repères pour donner cohérence à sa vie. Dans ce contexte, la pornographie peut être perçue comme un symptôme de cette vacuité spirituelle, un palliatif à une angoisse plus profonde : celle du vide, de la solitude, de la finitude et du non-sens.

La consommation compulsive de pornographie, loin de se limiter à une simple recherche de plaisir, s'inscrit souvent dans un besoin plus vaste de fuir la souffrance existentielle. Le désir sexuel, lorsqu'il est déraciné de la relation humaine, se transforme en un simulacre rassurant, immédiatement accessible, qui promet un réconfort éphémère mais tangible. Pour certains, cette fuite dans l'image pornographique devient une stratégie d'évitement face aux grandes questions existentielles : qui suis-je, pourquoi suis-je ici, que vaut ma vie, qu'est-ce que l'amour véritable ?

Le corps comme substitut du spirituel

La pornographie, en objectivant le corps et en hypersexualisant la moindre interaction, tend à substituer l'union des chairs à la

communion des âmes. Elle détourne l’énergie spirituelle vers une forme de satisfaction immédiate, sans transcendance, sans lien, sans engagement. Le corps n’est plus vécu comme le lieu d’une rencontre authentique ou d’une incarnation du mystère humain, mais comme un instrument à consommer.

Cette réduction de l’expérience humaine à sa dimension biologique et pulsionnelle participe d’un matérialisme ambiant qui exile l’homme de sa propre intériorité. La quête spirituelle, qui suppose silence, patience, ouverture à l’invisible, est remplacée par l’immédiateté d’un plaisir masturbatoire sans langage ni réciprocité. La pornographie, ainsi, devient une mystique inversée : un rite vide de transcendance, une parodie de l’union, une consommation du sacré dissous dans la marchandise.

Le sexe sans amour : une promesse qui trahit

La promesse implicite de la pornographie est celle d’un épanouissement sexuel sans risque, sans souffrance, sans engagement. Elle propose une sexualité désincarnée de toute relation réelle, dans laquelle le spectateur peut s’imaginer au centre d’un monde entièrement soumis à ses désirs. Mais cette promesse est illusoire : en se nourrissant exclusivement d’images, l’individu creuse en lui un manque affectif de plus en plus profond. Le plaisir immédiat laisse place à un vide persistant, un sentiment de solitude accentué par l’impossibilité de rejoindre l’autre dans sa vérité.

La pornographie peut aussi désactiver le potentiel de l’amour véritable en conditionnant le cerveau à une gratification solitaire, en réduisant la sexualité à des scénarios stéréotypés, en exacerbant l’exigence de performance et de domination. La rencontre humaine, avec sa part d’incertitude, de vulnérabilité et de mystère, devient alors moins désirable que la prévisibilité du fantasme. Or, c’est précisément dans l’acceptation de l’autre tel qu’il est – dans sa complexité, son altérité, sa liberté – que peut émerger une forme de sens, une possibilité de transcender l’égoïsme pour entrer dans une relation authentique.

Une quête dévoyée de communion

L’attirance vers la pornographie peut aussi être interprétée comme une quête de communion mal orientée. Le besoin d’intimité, de fusion, de contact profond, est une composante essentielle de l’expérience humaine. Dans une culture marquée par l’isolement, la fragmentation du tissu social et la superficialité des échanges, la pornographie offre une illusion de proximité, un ersatz de relation.

Mais cette communion n’est qu’un simulacre : les corps filmés ne répondent pas, ne regardent pas, ne ressentent rien pour celui ou celle qui les consomme. Il s’agit d’une relation unilatérale, un mirage de réciprocité. Plus l’individu s’y abandonne, plus il s’éloigne de la possibilité d’une véritable rencontre. Cette tension entre le désir de connexion et la solitude radicale qu’entraîne la consommation de pornographie peut engendrer un profond mal-être existentiel, un sentiment d’absurde.

Retrouver un sens incarné

Face à ce constat, la reconstruction d'un sens passe par la réintégration de la sexualité dans une perspective relationnelle, éthique et spirituelle. Il ne s'agit pas de rejeter la sexualité, mais de lui restituer sa dimension symbolique et sacrée. La sexualité, vécue dans l'amour, peut devenir un lieu de vérité, un langage du don, un chemin vers l'autre et vers soi.

Plusieurs traditions spirituelles ont insisté sur le caractère sacré du corps et de la sexualité. Que ce soit dans l'union tantrique, l'alliance conjugale ou la sublimation mystique, elles rappellent que le désir, loin d'être un obstacle, peut être un levier vers la transcendance s'il est orienté par l'amour et le respect de l'autre. Le dépassement de la pornographie comme dépendance implique souvent une réconciliation avec une dimension plus vaste de l'existence : le sens, la vocation, l'altérité, l'ouverture à une forme de transcendance – qu'elle soit religieuse ou simplement humaniste.

Vers une spiritualité du désir

Sortir de la dépendance à la pornographie ne se limite donc pas à un effort de volonté ou à une abstinence stricte. C'est souvent un chemin spirituel, un travail de réintégration du désir dans un horizon plus large. Il s'agit de ne plus considérer la pulsion comme une ennemie à mater, mais comme une énergie à canaliser, à élever, à transformer.

Dans cette perspective, le désir sexuel peut être mis au service d'un projet existentiel : celui de construire, d'aimer, de créer,

de se relier. C’est le sens même du mot “conversion” : un retournement de l’énergie, une réorientation de l’élan vital vers ce qui nourrit, élève et relie. C’est aussi dans cette démarche que l’individu peut redécouvrir une forme de liberté intérieure – non pas en niant son désir, mais en le réinscrivant dans un récit qui donne sens à la vie.

12.1 Vide spirituel et besoin de transcendance

L’effondrement des repères traditionnels

Au fil des dernières décennies, les sociétés occidentales ont vu s’éroder les structures religieuses, philosophiques et morales qui donnaient sens à l’existence humaine. L’effondrement des grandes narrations collectives – qu’elles soient religieuses, politiques ou communautaires – a laissé l’individu seul face à l’immensité du monde, privé de repères solides pour guider sa vie. Dans ce vide laissé par la désaffection du sacré, la modernité tardive a tenté de combler le manque par le consumérisme, la performance, la distraction ou la jouissance immédiate.

La pornographie s’inscrit dans ce contexte comme une réponse fallacieuse à une aspiration plus profonde. Elle semble offrir une expérience intense, apparemment transcendante, mais fondamentalement dépourvue de verticalité. Elle détourne le besoin de transcendance vers une intensité corporelle illusoire, éphémère, qui laisse l’âme plus vide qu’avant. En ce sens, elle agit comme une spiritualité inversée : elle promet l’extase mais ne mène nulle part, sinon à un sentiment d’aliénation croissante.

Le corps idolâtré : une fausse transcendance

Dans un monde où Dieu est souvent perçu comme absent ou superflu, le corps érotisé devient parfois un substitut du sacré. L’image pornographique présente une vision idéalisée, presque

divine, du corps humain, magnifié par les lumières, le cadrage, la jeunesse, la plasticité. Il s’agit d’un culte sans rituel, d’une adoration profane où l’orgasme remplace l’élévation spirituelle. Le plaisir devient une fin en soi, une preuve temporaire d'existence, un refuge contre l'angoisse existentielle.

Mais cette idolâtrie du corps conduit paradoxalement à sa déshumanisation. Le corps n’est plus le lieu d’une rencontre incarnée, d’une présence réelle à l’autre, mais une surface de projection, un objet technique parmi d'autres. Il perd sa signification symbolique et devient fonctionnel, utilitaire, jetable. La fausse transcendance promise par la pornographie – celle d’un plaisir libérateur, sans douleur, sans responsabilité – s’effondre dès qu’elle est confrontée à la réalité du vide intérieur qu’elle masque à peine.

L’humain en quête d’infini

Toute vie humaine, quelle que soit sa culture ou son histoire, est habitée par une aspiration à plus grand que soi. Cette quête peut se traduire par une recherche de beauté, de vérité, de justice, de paix, d’amour ou de divin. Ce besoin de transcendance est constitutif de l’expérience humaine. Viktor Frankl, fondateur de la logothérapie, soulignait que l’homme ne souffre pas tant de la douleur que du non-sens. C’est dans le sens qu’il trouve à sa vie – fût-ce au cœur de la souffrance – qu’il découvre sa dignité.

La dépendance à la pornographie révèle, chez bien des individus, une soif spirituelle non reconnue. Ce n’est pas

simplement l’excitation sexuelle qu’ils recherchent, mais un contact avec quelque chose de vivant, de totalisant, de libérateur. Dans un monde fragmenté et sécularisé, le désir de transcendance se déplace, se déforme, se fragmente lui aussi. Et faute de véritables espaces de verticalité, de silence, de sacré, c’est dans les recoins du plaisir compulsif que l’on tente de retrouver une trace de plénitude.

Redonner une dimension verticale à l’existence

Sortir de la dépendance à la pornographie suppose, pour beaucoup, de renouer avec une dimension spirituelle, au sens large. Il ne s’agit pas nécessairement d’un retour à une religion instituée, mais d’un redéploiement du rapport à soi, à l’autre, au monde, à la vie dans ce qu’elle a de plus profond. Méditation, silence, engagement altruiste, contemplation de la nature, pratiques rituelles, art ou prière : autant de chemins vers une forme de transcendance qui reconnecte l’individu à un horizon plus vaste que lui-même.

La réorientation du désir vers une verticalité retrouvée est un processus lent, mais profondément libérateur. Elle ne nie pas la sexualité – elle la réintègre dans une dynamique plus large, où le corps n’est pas opposé à l’âme, mais en est le lieu d’expression. La chasteté, au sens spirituel, n’est pas l’abstention rigide mais la capacité à aimer sans asservir, à désirer sans consumer, à accueillir sans réduire. Elle ouvre à une sexualité unifiée, libre, incarnée, orientée vers l’autre et non repliée sur soi.

Une liberté à reconquérir

Le vide spirituel que révèle la dépendance à la pornographie est aussi une invitation à la réappropriation de la liberté intérieure. Une liberté qui ne consiste pas à « faire ce qu'on veut », mais à choisir ce qui élève, ce qui unit, ce qui ouvre. Là où la pornographie répète l'enfermement, la transcendance ouvre des possibles. Là où l'image enferme dans le fantasme, la parole, la rencontre et la foi – même laïque – relient à la vie réelle. Là où le plaisir compulsif masque la blessure, la quête de sens permet de la transformer en chemin de croissance.

Réenchanter la vie intérieure, cultiver la profondeur, retrouver des espaces de verticalité : voilà autant de voies pour réorienter le désir vers une transcendance féconde. Car au fond, ce que révèle la dépendance pornographique, ce n'est pas seulement une faille dans la volonté, mais une soif non entendue – la soif d'un amour qui ait du poids, du mystère, et du sens.

12.2 Solitude contemporaine, perte de lien et isolement numérique

Une époque paradoxalement hyperconnectée et profondément isolée

Jamais dans l'histoire de l'humanité les individus n'ont été aussi reliés les uns aux autres en temps réel, grâce à la technologie numérique. Messageries instantanées, réseaux sociaux, visioconférences, plateformes de partage : tout semble conçu pour abolir les distances. Pourtant, derrière cette hyperconnexion se cache une réalité plus sombre et plus silencieuse : celle d'un isolement croissant, d'une solitude affective, relationnelle et spirituelle qui touche une part grandissante de la population.

Ce paradoxe de la solitude numérique est aujourd'hui largement documenté. Les jeunes adultes, tout particulièrement, rapportent des sentiments d'isolement plus marqués que les générations précédentes, malgré leur immersion constante dans les médias sociaux. Le contact humain, charnel, émotionnel, incarné, tend à céder le pas à des formes d'interaction superficielles, filtrées, souvent narcissiques. Dans ce contexte, la pornographie devient une réponse fonctionnelle à la solitude, un palliatif accessible, impersonnel, mais immédiatement gratifiant.

La perte du lien dans la société postmoderne

L’individualisme contemporain, couplé à la fluidité des structures sociales, a profondément redéfini les modes de lien. Les appartenances communautaires stables (famille élargie, paroisse, voisinage, syndicats, groupes d’engagement) se sont estompées au profit d’identités mouvantes et fragmentées. Le tissu social s’est délité, laissant l’individu face à ses aspirations, ses doutes, ses vulnérabilités, sans cadre de résonance collectif.

Cette désagrégation du lien s’observe dans tous les registres : amitié instable, relations amoureuses précaires, perte de la parole partagée, délitement du sentiment d’appartenance. L’écran est alors à la fois le symptôme et le refuge. On y cherche ce qui nous manque : un regard, une présence, un échange, une reconnaissance. Mais dans le cas de la pornographie, ce lien est fictif, asymétrique, sans altérité réelle. Le spectateur reste seul face à une illusion de relation, piégé dans une boucle sans réponse.

Pornographie et isolement affectif

Pour de nombreuses personnes dépendantes à la pornographie, le cœur de la souffrance ne réside pas tant dans le désir sexuel que dans une détresse affective profonde. L’absence d’intimité véritable, de contact émotionnel stable, de validation personnelle, pousse certains à se réfugier dans un monde parallèle où l’on peut feindre la proximité, simuler le plaisir, et éviter les risques de l’engagement réel.

La pornographie procure l’illusion d’un lien sans danger : il n’y a pas de rejet, pas de conflit, pas de frustration durable. Le corps de l’autre est disponible, prévisible, conforme aux fantasmes. Mais cette illusion, répétée quotidiennement, finit par renforcer le sentiment d’inadéquation, d’incapacité à se relier, de honte parfois. Le repli devient alors plus fort, le cercle plus fermé. L’isolement s’autoalimente, et le lien au réel se délite davantage.

L’écran contre la rencontre

Le numérique, s’il permet certains rapprochements, génère aussi une profonde désincarnation du rapport à l’autre. L’image, l’échange textuel ou vocal, les avatars, les plateformes de dating ou de streaming érotique substituent au lien vivant une simulation relationnelle de plus en plus performante. Dans ce contexte, la pornographie fonctionne comme une extension extrême de ce processus : il ne s’agit même plus de communiquer avec une autre conscience, mais de consommer une représentation formatée du désir.

Ce basculement du lien vers l’artefact entraîne une transformation du rapport à soi : l’individu se vit de plus en plus comme un spectateur, un utilisateur, un consommateur, plutôt que comme un être en relation. L’autre devient une fonction, un objet du désir, un support de projection. Et cette instrumentalisation du lien finit par appauvrir le langage de la rencontre : on ne sait plus comment se parler, se toucher, se comprendre dans la réalité nue de la relation humaine.

Vers une restauration du lien humain

Rompre avec la dépendance à la pornographie nécessite de retisser des liens véritables. Il s'agit de sortir du refuge numérique pour s'exposer à la complexité de l'autre, à l'imprévisibilité du réel, à la lenteur des relations authentiques. Cette réinsertion dans le tissu relationnel demande du courage, de la vulnérabilité, parfois un accompagnement thérapeutique ou communautaire.

Il s'agit aussi, plus profondément, de réapprendre à habiter son propre corps et celui de l'autre dans une dynamique de confiance et de respect. Les groupes de parole, les communautés de soutien, les relations d'amitié profonde, les engagements altruistes ou artistiques peuvent jouer ici un rôle fondamental. Ils redonnent chair à la parole, souffle à la présence, densité au lien.

Enfin, retrouver une vie intérieure – par la méditation, la prière, l'écriture, le silence – permet aussi de combler cette solitude existentielle qui rend si vulnérable à la tentation du plaisir simulé. Car c'est dans l'ancrage à soi, dans l'écoute de ses besoins profonds, dans l'ouverture à l'altérité et à une forme de transcendance, que le lien au monde peut être réparé.

13. Représentations culturelles et imaginaires érotiques

L’érotisme comme miroir de la culture

Toute société construit des représentations de la sexualité qui dépassent la simple fonction biologique. À travers l’art, les mythes, les récits populaires ou les traditions spirituelles, les cultures ont toujours tissé autour de l’érotisme un ensemble de symboles, de tabous, de fantasmes et de figures archétypales. Ces représentations ne sont pas neutres : elles façonnent le regard porté sur le corps, le désir, l’amour, la différence des sexes, et la place du plaisir dans l’existence humaine.

L’érotisme peut être porteur d’humanité lorsqu’il exprime, dans une forme esthétique ou poétique, la beauté du désir, l’ambivalence de l’attraction, la quête d’unité ou la tension entre le charnel et le spirituel. Dans ce cas, l’imaginaire érotique agit comme un langage symbolique, une manière de dire l’indicible, de représenter l’élan vers l’autre sans l’avilir. Mais à l’inverse, l’érotisme peut être vidé de sa richesse symbolique et devenir un simple produit culturel standardisé, appauvri, déconnecté de toute profondeur.

L’imaginaire pornographique : stéréotypes et appauvrissement du désir

La pornographie contemporaine impose un imaginaire érotique extrêmement normatif, répétitif, et appauvri. Corps jeunes, minces, interchangeables ; actes mécaniques centrés sur la

performance ; absence de dialogue, d'affection ou de contexte émotionnel : l'érotisme y est vidé de toute subjectivité. Ce n'est plus l'autre qui est désiré dans sa singularité, mais une fonction, un geste, une image.

Ce régime visuel induit une standardisation des fantasmes, une désensibilisation progressive, et une réduction de la complexité du désir humain à quelques actes figés. L'imaginaire devient un territoire colonisé par des scripts stéréotypés, souvent sexistes, racisés, fétichisés, qui réduisent la sexualité à la domination, à la soumission, à la disponibilité sans réciprocité. Ce modèle alimente des attentes irréalistes, une frustration chronique, et parfois une difficulté à ressentir du désir dans une relation réelle.

Le pouvoir de la culture pornographique ne réside pas uniquement dans les contenus explicites, mais dans sa capacité à façonner les représentations mentales de millions de personnes dès le plus jeune âge. C'est une éducation souterraine au désir, au rapport à soi, à l'autre, à la sexualité – mais une éducation sans altérité, sans langage, sans intériorité. En ce sens, la pornographie n'est pas simplement un produit de la culture ; elle est un producteur de culture.

Le désir comme construction collective

Le désir n'est pas purement individuel : il est socialement construit, historiquement modelé, culturellement encadré. Ce que l'on désire, la manière dont on le désire, les corps qui nous attirent ou nous rebutent, tout cela dépend en partie des

représentations que nous avons intériorisées. Le cinéma, la littérature, la publicité, la mode et maintenant les algorithmes des plateformes de contenu érotique participent à cette construction.

Ainsi, l’imaginaire érotique dominant n’est pas universel : il est le reflet de normes hégémoniques qui invisibilisent d’autres formes de désir. Les corps âgés, gros, handicapés, non caucasiens, ou non conformes au canon dominant sont souvent exclus ou marginalisés. Le plaisir féminin, la lenteur, la tendresse, la pluralité des orientations ou des expériences sont souvent évacués au profit d’un modèle unique, productiviste et marchand. Ce rétrécissement de l’imaginaire conduit à une forme d’aliénation du désir : ce n’est plus ce que je ressens qui me guide, mais ce que je crois devoir ressentir pour être désirable ou satisfait.

Imaginaire et liberté intérieure

La dépendance à la pornographie s’enracine souvent dans un imaginaire contraint, un désir formaté par des images répétées qui finissent par occuper tout l’espace mental. Le travail de libération intérieure passe alors par une reconstruction de l’imaginaire : réapprendre à désirer autrement, à regarder autrement, à penser la sexualité comme un lieu de rencontre, de jeu, de langage, de vulnérabilité.

Cela suppose une forme d’ascèse – non pas une répression du désir, mais une purification de ses représentations. La culture, dans ses formes les plus profondes (cinéma poétique, art visuel,

littérature érotique de qualité, traditions symboliques), peut jouer un rôle de médiation. Elle permet de complexifier, d’approfondir, d’élargir l’imaginaire. Il ne s’agit pas de remplacer un contenu par un autre, mais de réintroduire du sens, de la lenteur, de la polysémie là où tout a été réduit à l’évidence visuelle brute.

Pour une érotique de la rencontre

Imaginer autrement la sexualité, c’est aussi redonner place à l’incertitude, à la lenteur, au silence, à la surprise. C’est sortir d’un imaginaire de consommation pour entrer dans une dynamique de rencontre. Cela implique de se laisser déplacer par l’autre, de découvrir en lui ou en elle une altérité irréductible, une liberté imprévisible. Une érotique de la rencontre est toujours inachevée, toujours à réinventer, toujours vulnérable. C’est cela, paradoxalement, qui la rend vivante et féconde.

Une telle perspective nécessite une réappropriation du langage symbolique du corps, de ses rythmes, de ses résonances. Elle suppose un refus de l’uniformisation et de la marchandisation du désir. Elle ouvre sur une culture du lien, de la présence, du respect mutuel. Elle redonne au plaisir une place humaine, incarnée, relationnelle, et surtout, elle restaure la liberté de désirer en dehors des scripts dominants.

13.1 Regards culturels sur l’érotisme, la nudité et la sexualité

Une pluralité de perceptions à travers l’histoire

La manière dont une société envisage l’érotisme, la nudité et la sexualité n’est jamais universelle ni figée. Ces dimensions de l’expérience humaine ont fait l’objet, au fil des siècles, de représentations multiples et parfois contradictoires, révélant les valeurs, les tabous et les structures symboliques propres à chaque culture. L’érotisme, loin d’être un simple fait biologique ou pulsionnel, est toujours pris dans un réseau de significations sociales, esthétiques, spirituelles et morales.

Dans la Grèce antique, la nudité masculine était associée à la beauté, à l’harmonie, à la vertu civique. Le corps nu était célébré dans les gymnases, dans les concours sportifs, dans les arts. Mais cette nudité s’inscrivait dans un cadre codifié, où l’érotisme n’était pas dissocié de la pédagogie, de la hiérarchie ou même de la philosophie. À Rome, la sexualité se vivait de manière plus pragmatique, avec une grande tolérance pour les plaisirs corporels, mais aussi une forte dimension de domination sociale dans les pratiques sexuelles.

Dans l’Europe chrétienne médiévale, le corps est progressivement perçu comme un lieu d’ambiguïté morale, voire de danger spirituel. La nudité y est souvent associée à la chute, au péché, à la concupiscence. La sexualité se voit encadrée par la morale ecclésiastique, et son expression est circonscrite au mariage, à la reproduction, à la fidélité.

Pourtant, une forme d'érotisme subsiste, parfois de manière cryptée, dans la poésie courtoise, la mystique amoureuse ou certains récits hagiographiques.

En Asie, des traditions telles que le tantrisme en Inde ou le taoïsme sexuel en Chine ont, au contraire, envisagé la sexualité comme un lieu de circulation d'énergie vitale, de transformation spirituelle. L'acte sexuel pouvait être vécu comme une voie vers l'union cosmique ou l'éveil intérieur, à condition d'être pratiqué dans une discipline, une conscience du souffle, du rythme et de la réciprocité.

La nudité entre sacré, art et provocation

La nudité, dans les représentations culturelles, a souvent oscillé entre le sacré et le profane, entre l'esthétique et la transgression. Dans l'art occidental, la Renaissance marque un retour du corps nu comme objet de beauté et de contemplation, en rupture avec les siècles de suspicion médiévale. Les statues de Michel-Ange, les toiles de Botticelli ou de Titien exaltent une nudité qui se veut noble, idéale, parfois divine. Le corps devient un langage, un lieu de révélation.

Mais la frontière entre nudité artistique et nudité érotique n'est jamais claire. Dans les sociétés modernes, la nudité est souvent récupérée par les industries culturelles et commerciales comme outil de captation, de provocation, voire de marchandisation. La peau dénudée devient un produit, un argument de vente, un vecteur d'attention. Cette exposition croissante des corps dans l'espace public contribue à une banalisation de l'érotisme, sans

nécessairement conduire à une compréhension plus fine de la sexualité humaine.

Le regard porté sur la nudité dépend aussi du contexte : une œuvre d'art, un rituel religieux, une scène de cinéma ou une publicité ne suscitent pas la même réception. Ce n'est pas le corps nu en soi qui est problématique, mais l'intention, la mise en scène, le cadre symbolique dans lequel il s'inscrit. Une même image peut être perçue comme sacrée ou obscène, libératrice ou avilissante, selon l'arrière-plan culturel et le regard du spectateur.

Sexualité, pouvoir et représentations sociales

Les cultures véhiculent, à travers leurs représentations érotiques, des rapports de pouvoir profondément enracinés. Qui a le droit d'être montré ? Quel corps est désirable ? Quels gestes sont licites, valorisés, cachés ou punis ? Ces questions sont loin d'être anodines. Elles révèlent des inégalités persistantes liées au genre, à la classe, à la race ou à l'orientation sexuelle.

Ainsi, la sexualité féminine a longtemps été représentée à travers le prisme du regard masculin : objet de désir, de contrôle ou de suspicion. Le corps de la femme, érotisé dans l'art comme dans la publicité, a été souvent privé de parole propre. Les représentations dominantes ont diffusé des normes contraignantes, qui excluent les corps non conformes : trop gros, trop vieux, trop noirs, trop handicapés, trop libres.

Dans les sociétés contemporaines, ces dynamiques sont exacerbées par les industries pornographiques et médiatiques, qui imposent des modèles stéréotypés, hiérarchisés, reproductibles à l'infini. La sexualité devient alors un territoire de consommation, d'identification et de conformité, plus qu'un lieu d'exploration personnelle ou relationnelle. L'érotisme cesse d'être un art ou une aventure, pour devenir un programme standardisé.

Reconstruire un imaginaire érotique pluriel

Face à cette uniformisation, un enjeu majeur consiste à redonner place à la diversité des regards, des corps, des désirs, des récits. Il s'agit de réhabiliter l'érotisme comme un langage symbolique, un espace de créativité, de lien et d'expression intime. Cela suppose une éducation esthétique, affective et éthique qui permette de distinguer la nudité gratuite de la nudité signifiante, le désir instrumentalisé du désir incarné.

Les traditions culturelles offrent des ressources immenses pour repenser l'érotisme : contes anciens, arts sensuels, philosophies du corps, spiritualités incarnées. De même, les mouvements féministes, queer, ou décoloniaux ont largement contribué à déconstruire les récits dominants et à ouvrir des voies nouvelles vers un érotisme inclusif, respectueux, complexe.

Reconstruire un imaginaire érotique, ce n'est pas revenir en arrière ou censurer les expressions du désir, mais élargir le champ des possibles. C'est permettre à chacun de se réapproprier son propre corps, son propre regard, ses propres

récits. C’est retrouver, à travers la pluralité des cultures, une manière d’habiter la sexualité avec conscience, avec lenteur, avec humanité.

13.2 Art vs pornographie : frontières, confusions, enjeux

Une distinction difficile mais nécessaire

Depuis l'Antiquité, les représentations du corps nu, du désir et de l'acte sexuel ont été explorées dans les arts visuels, la littérature, le théâtre ou la sculpture. Des fresques dionysiaques de Pompéi aux gravures japonaises *shunga*, en passant par les toiles érotiques de Klimt ou les poèmes amoureux de Ronsard, l'art a toujours traité de l'érotisme. La question n'est donc pas celle de la présence de la sexualité dans l'art – elle y est légitime et ancienne –, mais celle de sa forme, de son intention, de son effet sur le spectateur.

La pornographie, telle qu'elle s'est développée dans les sociétés de consommation modernes, est souvent présentée comme une forme d'« art explicite » ou de « représentation honnête du désir ». Or, cette équivalence masque des différences fondamentales dans la structure du regard, la posture du spectateur, et le statut du corps représenté. L'art érotique cherche, dans ses formes les plus abouties, à ouvrir une expérience de contemplation, d'ambivalence, de suggestion. La pornographie, quant à elle, vise une excitation directe, sans détour, sans profondeur symbolique.

La posture du spectateur : contemplation ou consommation

L'une des différences clés entre l'art érotique et la pornographie réside dans la position assignée au spectateur.

Dans l’art, l’observateur est invité à interpréter, à ressentir, à projeter sa subjectivité sur une œuvre ouverte, porteuse de sens multiples. La nudité y est souvent stylisée, fragmentée, esthétisée. Elle n’est pas nécessairement faite pour exciter, mais pour évoquer, pour questionner, parfois même pour troubler. Le spectateur n’est pas réduit à sa pulsion : il est aussi convoqué dans sa sensibilité, son intelligence, sa mémoire.

À l’inverse, la pornographie vise une réponse corporelle immédiate. Elle est structurée pour produire une excitation sexuelle chez un spectateur positionné comme consommateur. L’image est conçue pour être transparente, univoque, efficace. Elle montre plutôt qu’elle ne suggère, et réduit souvent les corps à des objets fonctionnels. La finalité n’est pas de provoquer une réflexion, mais une réaction, une montée du désir qui doit culminer rapidement. Le spectateur n’est plus devant une œuvre, mais dans un dispositif de stimulation.

Le corps dans l’art et le corps dans la pornographie

Dans les représentations artistiques, le corps humain est rarement représenté de manière strictement réaliste. Il est symbolisé, idéalisé, recomposé. Il peut exprimer une émotion, une tension, une histoire, un mythe. Il est traversé par du sens. Le corps nu dans l’art peut évoquer la fragilité, la force, la maternité, l’abandon, l’universalité de la condition humaine. Il n’est pas toujours érotique, et même lorsqu’il l’est, il n’est pas nécessairement réduit à une fonction sexuelle.

Dans la pornographie, le corps est souvent montré dans sa fonction génitale et mécanique. Il est dissocié de toute histoire personnelle, de toute intériorité. Les plans sont centrés sur les organes, les actes, les pénétrations. L'émotion est absente ou feinte, le regard est calibré pour maximiser la stimulation du spectateur. Le corps n'est plus sujet, mais outil. Cette déshumanisation visuelle contribue à une anesthésie de la sensibilité et à un appauvrissement du regard.

Frontières floues et zones grises

Il existe cependant des œuvres qui brouillent les frontières entre art et pornographie. Certains artistes contemporains revendiquent une esthétique pornographique pour interroger les normes sociales, les rapports de pouvoir, ou la marchandisation du sexe. Certaines œuvres cinématographiques (*Romance* de Catherine Breillat, *Nymphomaniac* de Lars von Trier, *La vie d'Adèle* d'Abdellatif Kechiche) ont suscité le débat en raison de leur charge sexuelle explicite, tout en étant portées par une intention artistique, narrative ou politique.

De même, certains contenus érotiques amateurs, diffusés en dehors des circuits pornographiques classiques, peuvent exprimer une subjectivité réelle, une exploration sensible du plaisir, une esthétique personnelle. Il ne s'agit donc pas de tracer une frontière rigide, mais de poser des critères : quelle est l'intention de l'œuvre ? Quelle place est accordée au spectateur ? Le corps représenté est-il sujet ou objet ? La sexualité est-elle banalisée, idéalisée, interrogée, déformée ?

Ces zones grises montrent que la question n'est pas seulement morale ou légale, mais culturelle et philosophique. Elle interroge le statut de l'image dans nos sociétés, la place du désir dans l'espace public, et la manière dont nous représentons l'autre, le corps, le plaisir, la différence.

Enjeux éthiques et politiques de la confusion

La confusion entre art et pornographie a des effets concrets. Elle participe à la banalisation de la consommation d'images sexuelles, à l'effacement des limites entre esthétique et pulsion, à la difficulté croissante à éduquer au regard critique. Si tout est art, alors plus rien ne l'est vraiment. La saturation d'images sexuelles dans l'espace numérique rend difficile une relation saine à la nudité, à la pudeur, au désir. Elle contribue à une culture du soupçon ou de la surstimulation, où le regard perd en profondeur.

Dans ce contexte, il est urgent de réhabiliter une éducation à l'image et au corps, qui distingue les usages, les intentions, les cadres. L'art n'est pas supérieur à la sexualité, mais il l'inscrit dans un registre de signification plus riche, plus nuancé. Il humanise le désir là où la pornographie tend à le mécaniser. Il ouvre l'espace de la pensée, du doute, du dialogue, là où la consommation pornographique enferme dans une boucle d'autosatisfaction.

14. Témoignages et récits de vie

Écouter les voix derrière les chiffres

La dépendance à la pornographie est souvent traitée à travers des études statistiques, des analyses neurobiologiques, des évaluations comportementales. Si ces approches sont nécessaires, elles ne suffisent pas à rendre compte de la dimension existentielle, intime, parfois tragique de cette expérience. Car derrière chaque cas se cache une histoire. Une voix. Une trajectoire singulière. Un combat. Une souffrance parfois muette, souvent honteuse, mais aussi, parfois, une renaissance.

Trop peu entendues dans l'espace public, ces voix portent pourtant des vérités essentielles. Elles révèlent les dynamiques invisibles de la dépendance : le vide affectif, les blessures anciennes, la solitude moderne, l'isolement numérique, la quête confuse de sens. Elles montrent que la pornographie n'est pas qu'un produit culturel ou un sujet de débat moral : c'est un monde dans lequel des êtres humains peuvent se perdre, se briser, ou, parfois, se retrouver.

Parcours de dépendance : entre chute et lucidité

Pierre, 34 ans, raconte comment il a commencé à consommer de la pornographie à l'adolescence, sans y voir le moindre problème. C'était, dit-il, *« un passe-temps parmi d'autres, comme jouer à des jeux vidéo »*. Mais au fil du temps, l'habitude devient quotidienne, puis envahissante. Il consomme

au travail, dans les toilettes, la nuit. *« Je ne bandais plus dans la vraie vie. Je fantasmais sur des choses que je n'aurais jamais imaginé aimer à 16 ans. Et je me dégoûtais de ça. »* Après une rupture douloureuse, Pierre commence une thérapie. Il mettra des années à se reconstruire. *« J'ai dû désapprendre à voir les femmes comme des fragments. »*

Sophie, 28 ans, témoigne d'une consommation précoce, dès 12 ans, grâce à une tablette laissée sans filtre. *« J'avais honte, mais c'était plus fort que moi. Je me suis construit une image de moi déformée, je pensais qu'il fallait que je ressemble à ces filles-là pour être aimée. »* Elle développe un trouble de l'alimentation, une phobie de l'intimité, et n'ose pas parler de sexualité à ses partenaires. *« Ce n'est que récemment que j'ai compris que j'avais été conditionnée. Pas violée, pas touchée, mais déformée dans mon imaginaire. »*

Thomas, 45 ans, marié, père de deux enfants, évoque une double vie. *« Je vivais normalement, mais j'étais accro. Je restais des heures sur des sites, à sauter de vidéo en vidéo. Je me dégoûtais, je mentais à ma femme, je me sentais comme un imposteur. »* Ce n'est qu'après avoir perdu son emploi et envisagé le suicide qu'il demande de l'aide. *« Ce n'était pas du sexe que je cherchais. C'était du réconfort, du sens, de l'évasion. J'ai compris ça en tombant plus bas que terre. »*

Parcours de guérison : lenteur, rechutes et espérance

Nombreux sont ceux qui, après des années de dépendance, s'engagent dans un processus de guérison. Ce parcours n'est ni

linéaire, ni rapide. Il suppose de déconstruire un système de pensée, un imaginaire, une compulsion, souvent liés à d’autres blessures : abandon, abus, rejet, carence affective. Il suppose aussi de sortir du déni, d’affronter la honte, de renoncer à une certaine forme de plaisir immédiat pour retrouver une paix intérieure plus stable.

Marc, 39 ans, aujourd’hui sobre depuis 4 ans, insiste sur le rôle du groupe : *« Seul, j’ai échoué dix fois. Avec d’autres, j’ai pu pleurer, parler, comprendre. C’est le regard de l’autre qui m’a sauvé. »* Il évoque les groupes de soutien comme un espace de vérité : *« J’ai appris à ne plus avoir honte d’avoir honte. »*

D’autres parlent du rôle de la spiritualité, de la foi, ou de la redécouverte du silence. Clara, 32 ans, dit avoir renoué avec la méditation après avoir reconnu sa dépendance : *« J’avais besoin d’habiter mon corps autrement. Non plus comme un objet, mais comme un lieu vivant. »*

Des récits pour reconstruire un sens

Ces témoignages ont une valeur anthropologique et philosophique. Ils montrent que le corps, le désir, la sexualité ne sont jamais réductibles à des fonctions. Ils sont liés à l’histoire de chacun, à ses blessures, à ses croyances, à son besoin d’aimer et d’être aimé. Derrière l’addiction se cache souvent un besoin d’unité, de paix, de reconnexion à soi-même.

La narration, l’écriture, le récit de soi deviennent alors des outils de libération. Mettre des mots sur ce qui était tu, pensé indicible ou honteux, permet une relecture de son histoire, une

réappropriation du vécu. Le récit brise l'isolement, donne sens à la souffrance, et offre à d'autres une voie de sortie. Il ne s'agit pas de dire : *voici le modèle à suivre*, mais : *voici une expérience humaine, unique, qui peut résonner avec la vôtre.*

Vers une parole collective

Dans une société où la sexualité est omniprésente, mais rarement parlée avec justesse, la mise en récit des expériences de dépendance à la pornographie devient un acte de résistance. Elle rompt le silence, fait tomber les masques, réintroduit de la complexité là où dominent les slogans ou les jugements hâtifs.

Ces récits de vie ouvrent un espace pour une parole collective. Ils invitent à penser la sexualité autrement : non pas comme un terrain de performance ou de consommation, mais comme un lieu d'apprentissage, de vulnérabilité, de lien. En écoutant ceux qui ont traversé la nuit, on découvre que derrière la chute peut surgir une forme d'éveil. Une vérité sur la condition humaine : fragile, blessée, mais aussi capable de se relever, d'aimer, de transformer ses chaînes en chemin.

14.1 Histoires de rétablissement, d’espoir et de rechute

Une guérison possible mais jamais linéaire

Sortir d’une dépendance à la pornographie est un processus exigeant, souvent long, ponctué d’avancées, de stagnations, et parfois de rechutes. Ce parcours n’est ni héroïque ni parfait. Il est profondément humain, marqué par la fragilité, la résistance intérieure, mais aussi par une soif de liberté, de cohérence, de renaissance.

Les témoignages recueillis dans cette section montrent que la guérison ne consiste pas seulement à *ne plus consommer*, mais à se transformer intérieurement, à retrouver une capacité d’aimer, à se réconcilier avec soi-même et avec l’autre. Le rétablissement passe par des étapes concrètes, parfois douloureuses : reconnaître la dépendance, demander de l’aide, faire face aux émotions refoulées, reconstruire une vie affective et relationnelle plus authentique.

Recommencer à vivre autrement

Clément, 29 ans :
« Le jour où j’ai supprimé tous mes comptes sur les sites porno, j’ai ressenti un vide immense. Ce n’était pas de la joie, c’était de la panique. Mais j’ai tenu. Le premier mois a été un enfer : insomnies, irritabilité, rêves érotiques violents… Puis, peu à peu, c’est devenu plus respirable. »

La désintoxication, pour beaucoup, commence par un arrêt brutal ou progressif de la consommation, accompagné d’un sentiment de manque proche de celui ressenti dans d'autres formes d’addiction. Le vide laissé par la pornographie ne se remplit pas immédiatement. Il demande d’être affronté, puis habité autrement : par du lien humain, de nouvelles habitudes, un retour à la présence corporelle.

Fatima, 35 ans :
« J’ai remplacé les écrans par la marche. Je me suis mise à prier à voix haute. Et j’ai enfin parlé à une amie. Ce n’était pas parfait, mais j’ai compris que le vrai antidote, c’était la relation. »

Le rôle de la communauté et du soutien

Nombreuses sont les personnes en voie de rétablissement qui insistent sur l’importance d’un soutien extérieur. Les groupes de parole (en présentiel ou en ligne), les cercles de rétablissement comme SAA (Sex Addicts Anonymous), les thérapeutes spécialisés ou même les forums d’entraide jouent un rôle central. Ils offrent un espace sans jugement, où la honte peut se dire, être accueillie, transmutée.

Joël, 42 ans :
« Le premier jour où j’ai dit à voix haute “je suis dépendant au porno”, j’ai pleuré. Le deuxième jour, j’ai entendu quelqu’un raconter exactement ce que je vivais. Je n’étais plus seul. »

Ce partage entre pairs a une fonction thérapeutique majeure. Il rompt l’isolement, il valide les émotions, et il redonne de la

dignité à ceux qui se croyaient irrécupérables. Pour certains, il ouvre même un chemin spirituel.

La place de la rechute : chute ou apprentissage ?

Nina, 30 ans :
« J'étais sobre depuis six mois. Et puis, un soir, une dispute, de la fatigue, et j'ai replongé. J'ai eu l'impression d'avoir tout gâché. Mais ma thérapeute m'a dit : "Ce n'est pas un échec, c'est un message." »

La rechute est souvent vécue comme une défaite, une trahison envers soi-même. Pourtant, de nombreux professionnels la considèrent comme une composante normale du processus de guérison. Elle permet d'identifier les déclencheurs (solitude, stress, ennui, colère refoulée), de mieux se connaître, de renforcer les stratégies de prévention. Elle n'annule pas les progrès accomplis. Elle révèle la profondeur de l'addiction, mais aussi les zones à transformer.

Ce changement de regard sur la rechute est crucial : il permet d'y voir un moment d'apprentissage plutôt qu'un retour à zéro. Ce qui compte, ce n'est pas de *ne jamais tomber*, mais de *savoir se relever différemment*.

Redécouverte du corps, du lien, du désir

Pour plusieurs personnes en rétablissement, le retour à une sexualité plus humaine, plus incarnée, est une étape difficile mais profondément libératrice. Il s'agit d'apprendre à désirer

autrement, sans performance, sans scénario imposé, dans le respect de soi et de l’autre.

Luc, 37 ans :
« La première fois où j’ai fait l’amour sans fantasmer sur une image porno, j’ai été maladroit, ému, un peu perdu. Mais c’était vrai. Il y avait du silence, du regard, de l’hésitation. C’était vivant. »

Myriam, 27 ans :
« Ce n’est pas que j’ai arrêté le porno. C’est que j’ai recommencé à aimer. Le vrai changement, il est là. »

Le rétablissement ouvre alors une autre compréhension de la sexualité : non pas comme fuite ou décharge, mais comme relation, langage, don. Ce n’est pas un retour à une normalité préexistante, mais une construction nouvelle, plus lente, plus vulnérable, plus ancrée dans l’authenticité.

Émergence d’un sens nouveau

Pour certains, le rétablissement s’accompagne d’une transformation plus profonde : un changement de mode de vie, une redéfinition de leurs priorités, une nouvelle conscience de leur rapport au monde. Il ne s’agit pas seulement de « ne plus regarder de porno », mais de vivre autrement : plus présent, plus aligné, plus libre.

André, 55 ans :
« Ce combat a été une bénédiction déguisée. J’ai appris la tendresse, le silence, le pardon. J’ai compris que ce que je

cherchais depuis toujours, ce n’était pas du sexe. C’était une paix intérieure. »

Une leçon d’humanité

Les récits de rétablissement sont autant d’histoires de courage discret. Ils montrent que la dépendance à la pornographie n’est pas une fatalité, qu’il existe des chemins de libération, parfois longs, mais possibles. Ces voix ne sont pas des modèles parfaits, mais des éclats de vérité humaine. Elles nous rappellent que derrière chaque écran, il y a une histoire. Et que toute histoire, même blessée, peut redevenir féconde.

14.2 Paroles de thérapeutes, éducateurs et anciens acteurs

Comprendre, accompagner, témoigner

Si les voix des personnes dépendantes à la pornographie sont essentielles, celles de ceux et celles qui les accompagnent – thérapeutes, éducateurs, anciens producteurs ou interprètes du milieu pornographique – apportent un éclairage complémentaire. Ces témoins de l'intérieur, souvent confrontés aux réalités humaines derrière les apparences numériques, offrent une perspective lucide, critique, mais aussi profondément compatissante.

Leur parole déconstruit les idées reçues : non, la pornographie n'est pas un loisir anodin. Non, la volonté ne suffit pas à s'en libérer. Oui, des traumatismes se cachent souvent derrière la consommation excessive. Et oui, il est possible de se reconstruire, à condition d'oser nommer ce qui est douloureux, honteux ou invisible.

Le regard des thérapeutes : écouter sans juger, soigner sans moraliser

Dr Anne Giraud, psychologue clinicienne :
« Le porno, c'est souvent la pointe visible d'un iceberg. Je vois surtout des hommes blessés, seuls, qui n'ont jamais appris à parler de leurs émotions. La pornographie devient leur refuge, leur calmant, leur échappatoire. Je travaille sur la honte, le silence, l'attachement. »

Pour de nombreux thérapeutes, la dépendance à la pornographie est une forme d'anesthésie émotionnelle. Elle ne se réduit ni à un comportement compulsif ni à une question de sexualité. Elle touche à l'histoire affective, à l'image de soi, aux traumas parfois anciens. Le traitement passe alors par la parole, le corps, le lien, l'estime de soi.

Marc Leblanc, thérapeute spécialisé en addictions :
« Il faut sortir d'un modèle purement moral. On n'aide pas un patient en lui disant que c'est mal. On l'aide en l'aidant à comprendre pourquoi il a mal. »

Certains cliniciens utilisent des approches intégratives : thérapie cognitivo-comportementale (TCC), pleine conscience, thérapie des schémas, hypnose, EMDR pour les traumas, etc. La sobriété sexuelle n'est pas l'unique but : c'est la cohérence retrouvée, la liberté intérieure, la possibilité d'aimer et de se laisser aimer.

L'engagement des éducateurs : prévention, lucidité, humanité

Dans les milieux éducatifs, la prise de conscience des effets de la pornographie sur les jeunes est récente, mais croissante. Certains enseignants, animateurs, éducateurs spécialisés alertent sur les dégâts d'une initiation sexuelle médiatisée exclusivement par des contenus numériques.

Claire T., intervenante en milieu scolaire :
« Quand je demande aux ados ce que c'est pour eux "faire l'amour", 90 % me décrivent une scène porno. Ils n'ont

aucune idée de ce que sont la tendresse, la pudeur, le consentement. Ils pensent que la sexualité, c'est une performance, une mise en scène. »

Ces éducateurs plaident pour une éducation à la vie affective et sexuelle qui ne soit pas technocratique, mais sensible, incarnée, adaptée aux réalités d'aujourd'hui. Il ne suffit pas d'interdire ou d'alerter. Il faut proposer un autre récit, une autre vision du désir, du plaisir, de la relation.

Samuel L., éducateur jeunesse :
« Les jeunes ne sont pas dupes. Ils sentent que quelque chose cloche. Mais ils n'ont pas les mots. Notre rôle, c'est de leur offrir un langage, une alternative, un espace de parole. »

Les confessions d'anciens acteurs et actrices : des coulisses sombres

Certains anciens acteurs ou actrices de l'industrie pornographique ont décidé de témoigner publiquement. Leur récit permet de comprendre l'envers du décor : les violences symboliques, les pressions psychologiques, l'invisibilisation des traumatismes, les effets sur leur santé mentale et leur vie personnelle.

Joshua Broom, ancien acteur américain :
« On me payait pour faire semblant d'avoir du plaisir. Mais je me sentais mort à l'intérieur. Je souriais à la caméra, mais je pleurais dans ma voiture. J'ai cru que ma vie était finie après ça. Aujourd'hui, je témoigne pour que les jeunes comprennent que ce n'est pas une vie. »

Rachael Collins, ex-actrice dans le porno amateur :
« J'avais 19 ans, pas d'argent, un copain manipulateur. Je pensais que c'était un job comme un autre. Mais ça m'a brisée. Pas physiquement. Mentalement. Je ne me regardais plus dans le miroir. »

Ces témoignages dévoilent l'impact à long terme du milieu pornographique sur les personnes qui y participent : addictions, dépressions, troubles de stress post-traumatique, difficultés à nouer des relations saines. Ils rappellent que la pornographie n'est pas seulement une image : c'est une industrie, avec des logiques d'exploitation, d'invisibilisation, de profit.

Une parole collective à reconstruire

Les thérapeutes, éducateurs et anciens acteurs posent tous, à leur manière, une même question : comment en sommes-nous arrivés là ? Et surtout : comment faire autrement ? Leurs paroles sont précieuses car elles articulent lucidité et espérance. Elles ne condamnent pas, mais éclairent. Elles ne jugent pas, mais nomment les violences invisibles.

Ces professionnels et survivants proposent des pistes : créer des espaces de dialogue dans les familles, former les enseignants à aborder ces sujets, renforcer la prévention dès le collège, intégrer les récits de celles et ceux qui ont souffert de l'intérieur. Ils appellent à une société qui ose parler de sexualité, non pour la moraliser, mais pour la réhumaniser.

Annexes ou compléments pratiques

15. Ressources pour aller plus loin

La lutte contre la dépendance à la pornographie est un parcours souvent semé d'embûches, d'essais et d'erreurs, mais également de possibilités de transformation personnelle. Chaque personne chemine à son rythme, selon son histoire, ses croyances, son environnement et ses besoins. Dans cette dernière section, nous proposons un ensemble de ressources pratiques, éducatives, thérapeutiques et communautaires qui peuvent accompagner les individus dans leur réflexion ou leur rétablissement. Elles ne constituent pas une solution universelle, mais peuvent nourrir l'autonomie, renforcer la motivation, offrir un soutien émotionnel et encourager la reprise d'un pouvoir d'agir sur sa vie sexuelle, affective et psychologique.

Sites web, forums et communautés de soutien

NoFap, Reboot Nation, Pornfree

Ces plateformes anglophones rassemblent des communautés d'hommes et de femmes qui tentent de se libérer de leur consommation compulsive de pornographie ou de masturbation. Elles offrent des forums, des témoignages, des conseils de "reboot" (réinitialisation du cerveau), ainsi que des défis chronométrés (30, 60, 90 jours) pour motiver le changement. Les utilisateurs y trouvent souvent un sentiment d'appartenance et une source d'inspiration, même si certains

discours peuvent verser dans une forme de moralisation excessive.

- www.nofap.com
- www.rebootnation.org
- www.reddit.com/r/pornfree

Dopamine Nation, Your Brain On Porn

Des plateformes éducatives, telles que *Your Brain on Porn* (créée par Gary Wilson), offrent une perspective neuroscientifique vulgarisée sur les mécanismes de l'addiction sexuelle et pornographique. Bien que certaines thèses aient été critiquées pour leur simplification, elles ont permis à de nombreuses personnes de mieux comprendre leur comportement compulsif.

- www.yourbrainonporn.com
- www.dopaminenation.com

Stop It Now!, Fight the New Drug

Certaines initiatives, notamment *Fight the New Drug*, adoptent une approche militante en insistant sur les impacts sociaux et humains de la pornographie. *Stop It Now!* s'adresse plus directement aux personnes aux prises avec des attirances sexuelles problématiques, avec une visée de prévention des abus. Elles méritent d'être lues avec esprit critique, mais peuvent aider certaines personnes à sortir du sentiment de solitude ou de honte.

- www.fightthenewdrug.org
- www.stopitnow.org

Livres et lectures recommandées

Essais et ouvrages spécialisés

- **Gary Wilson**, *Votre cerveau sur la pornographie – Pornographie et dépendance à l'ère numérique* (2021, éditions Contre-culture). Traduction française d'un ouvrage à succès, combinant données scientifiques vulgarisées, témoignages et conseils pratiques pour ceux qui veulent se défaire de l'habitude pornographique.
- **Mary Anne Layden**, dans ses travaux sur les impacts psychologiques de l'industrie pornographique, propose des réflexions utiles sur la sexualité, la dissociation et la banalisation de la violence sexuelle.
- **Anna B. Jorgensen**, *Leaving the Wild: The Unplugging of Porn Addiction* (2022). Une plongée personnelle dans un parcours de dépendance, avec une écriture sincère et sans manichéisme.
- **David J. Ley**, *The Myth of Sex Addiction* (2012), pour une remise en question du concept de dépendance sexuelle d'un point de vue psychodynamique et critique. Ce livre permet de relativiser certains récits dominants sur la sexualité dite compulsive.

Livres francophones

- **Jacques Arènes**, *La pornographie : une addiction comme les autres ?* (Éditions Salvator, 2015). Un livre court mais dense, qui examine les effets psychiques et relationnels de la pornographie dans nos sociétés connectées.
- **Michel Fize**, *Pornographie : une addiction pour notre temps* (Éditions du Cerf, 2019). Une analyse sociologique qui met en perspective la consommation pornographique avec les mutations culturelles contemporaines.
- **Collectif**, *Le piège du porno* (Éditions Empreinte Temps Présent, 2017). Témoignages, parcours et outils de prévention dans une optique chrétienne, mais pouvant intéresser au-delà du cadre religieux.

Thérapies, professionnels et approches complémentaires

Psychothérapie individuelle ou de groupe

La psychothérapie reste un outil fondamental pour comprendre les causes sous-jacentes de la dépendance : traumatismes, troubles anxieux, estime de soi déficiente, difficultés relationnelles ou sexuelles. Plusieurs approches peuvent être utiles :

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : centrée sur l'identification et la modification des schémas de pensée et des comportements problématiques.

- **Thérapie basée sur la pleine conscience (MBCT, ACT)** : aide à prendre conscience des impulsions sans s'y soumettre automatiquement.
- **Thérapie des schémas ou psychodynamique** : pour explorer les fondements émotionnels plus profonds.

Sexologie clinique

Les sexologues cliniciens ou thérapeutes conjugaux spécialisés dans les dépendances sexuelles peuvent aider à reconstruire une sexualité épanouie, loin de la performance ou de l'image imposée par la pornographie.

Groupes d'entraide

Des groupes comme les **Dépendants sexuels anonymes (DSA)** ou **SA – Sexaholiques anonymes** suivent le modèle des 12 étapes, inspiré des Alcooliques Anonymes. Ces groupes, disponibles dans plusieurs villes et parfois en ligne, peuvent offrir un cadre structurant et fraternel.

- www.sanon.org
- www.sa.org

Applications et outils numériques

Applications pour bloquer l'accès aux sites pornographiques

- **Qustodio**, **Net Nanny**, **Covenant Eyes** : ces logiciels permettent aux utilisateurs de filtrer, surveiller et limiter

l'accès aux contenus sexuels explicites. Certains peuvent envoyer des rapports à un partenaire responsable pour soutenir l'engagement.

- **Pluckeye** ou **Cold Turkey** : outils de restriction temporelle ou de blocage personnalisable.

Suivi du progrès et motivation

- **Rewire Companion**, **Naked Truth**, **Fortify** : ces applications permettent de suivre son nombre de jours d'abstinence, de noter son humeur, d'accéder à des ressources éducatives, ou encore de rejoindre une communauté d'entraide.

Ressources pour les proches et les partenaires

La dépendance à la pornographie n'affecte pas seulement la personne concernée, mais aussi ses relations intimes, familiales ou sociales. Il est essentiel que les proches puissent également trouver des outils pour comprendre, exprimer leurs limites, et offrir un soutien sans s'épuiser.

- **Betrayal Trauma Recovery** : plateforme anglophone dédiée aux partenaires blessés par l'addiction sexuelle.
- **The Laurel Centre** (Royaume-Uni) et **Maison Jean-Lapointe** (Québec) : offrent des programmes de soutien thérapeutique, incluant parfois les conjoints.

Pour aller plus loin dans la réflexion sociale et politique

La lutte contre la dépendance à la pornographie n'est pas qu'individuelle : elle touche aussi à des enjeux de société plus larges, liés à l'éducation sexuelle, à l'accès des mineurs aux contenus explicites, à l'exploitation dans l'industrie, et à la régulation numérique. Pour prolonger la réflexion :

- **Le rapport parlementaire français sur la pornographie et ses effets (2022)**, commandé par la commission des affaires culturelles.
- **Initiatives citoyennes** comme celles de l'ONG **Éthique et Investissement**, ou du collectif **STOP Porno**, qui militent pour une meilleure transparence des plateformes et une responsabilisation des acteurs du numérique.

Conclusion

Sortir de la dépendance à la pornographie est un acte de courage qui nécessite temps, accompagnement et persévérance. Il ne s'agit pas de prôner la pureté ou la répression sexuelle, mais de redonner du sens, de la liberté et de la conscience à nos comportements intimes. Les ressources proposées ici sont variées : certaines sont thérapeutiques, d'autres éducatives, communautaires ou politiques. L'essentiel est de s'en servir comme tremplins, et non comme modèles à suivre à la lettre. Chacun, chacune, peut trouver son propre chemin vers une sexualité plus libre, plus incarnée, et plus humaine.

15.1 Films, documentaires, balados

Les œuvres audiovisuelles jouent un rôle essentiel dans la sensibilisation et la compréhension du phénomène de dépendance à la pornographie. Elles donnent à voir des expériences vécues, des analyses critiques, des récits de transformation ou des débats sociaux. En offrant des récits incarnés et des points de vue variés, elles permettent au spectateur de réfléchir autrement, de s'identifier ou de prendre du recul sur sa propre consommation.

Documentaires

The Great Porn Experiment (Gary Wilson, TEDx, 2012)

Cette conférence TEDx est devenue virale en ligne. Gary Wilson y développe une analogie entre la pornographie sur Internet et un « super-stimulus » qui déforme les circuits de récompense du cerveau. Même si certaines affirmations sont controversées sur le plan scientifique, cette intervention a marqué un tournant dans la médiatisation du débat sur la dépendance.

Disponible sur YouTube : TEDx Talks – Gary Wilson

Raised on Porn (2021, dir. Justin Hunt)

Court documentaire percutant qui explore l'impact de la pornographie sur les jeunes générations. Il donne la parole à des adolescents, des survivants de traumatismes, des experts en neurosciences et des activistes. L'œuvre met en lumière les

enjeux liés à l'exposition précoce et massive à la pornographie via les téléphones intelligents.

www.raisedonporn.com

Hot Girls Wanted (Jill Bauer et Ronna Gradus, 2015)

Produit par Rashida Jones et diffusé sur Netflix, ce documentaire plonge dans les coulisses de la pornographie amateur aux États-Unis. Il suit le parcours de jeunes femmes qui entrent dans l'industrie, mettant en lumière les dynamiques de pouvoir, les pressions économiques et la banalisation des violences. Un regard critique sans être moralisateur.

Disponible sur Netflix (peut varier selon la région)

Pornocratie (Ovidie, 2017)

Réalisé par l'ex-actrice pornographique française Ovidie, ce documentaire interroge l'hégémonie des plateformes comme MindGeek, qui contrôlent une grande partie de l'industrie mondiale. Il explore les dérives économiques, les pratiques d'exploitation, et la désillusion de nombreuses performeuses. Un regard féministe et incisif.

Disponible sur Arte ou en VOD

Don Jon (film de fiction, 2013, réalisé par Joseph Gordon-Levitt)

Bien que fictionnel, ce film raconte l'histoire d'un homme accro à la pornographie qui tente de réapprendre l'intimité réelle. Le film aborde avec humour et lucidité les décalages

entre fantasme et réalité, entre autonomie sexuelle et dépendance à l’image.

Disponible sur plusieurs plateformes de streaming (Prime Video, Apple TV, etc.)

Balados francophones

Mâle à l’aise (animé par Jean-Philippe Baril Guérard, Radio-Canada)

Série de balados qui déconstruit la masculinité contemporaine. Certains épisodes abordent directement le rapport des hommes à la sexualité, à la consommation pornographique, et au consentement. Le ton est accessible, bienveillant et documenté.

Radio-Canada – Mâle à l’aise

Le Cœur sur la table (Binge Audio, France)

Balado féministe qui traite des relations, de l’intimité, du sexe et de la tendresse. Certains épisodes reviennent sur l’empreinte de la pornographie sur les imaginaires amoureux, les scripts sexuels, et les malaises des jeunes générations face au corps.

www.binge.audio

Parler : une série documentaire sur les violences sexuelles (Noémie Renard, 2020)

Ce balado donne la parole à des victimes et des experts sur les violences sexuelles, avec un ton sobre et documenté. Bien qu’il n’aborde pas directement la dépendance pornographique, il

offre une réflexion indispensable sur la banalisation de certains contenus violents dans les pratiques sexuelles influencées par la pornographie.

Disponible sur toutes les plateformes de balado

Balados anglophones

***Consider Before Consuming* (Fight the New Drug)**

Balado qui donne la parole à des anciens consommateurs, à des thérapeutes, à d'anciens acteurs ou actrices, et à des militants. Bien que l'orientation morale du projet puisse ne pas convenir à tout le monde, les témoignages sont souvent forts et nuancés.

www.fightthenewdrug.org/podcast

***Addicted to Porn* (The Recovery Show)**

Des épisodes thématiques consacrés à la dépendance sexuelle, avec des invités anonymes, des discussions de groupe, et des outils inspirés des 12 étapes. Le ton est sobre, respectueux, et ancré dans l'expérience vécue.

Disponible sur Apple Podcasts, Spotify et Google Podcasts

15.2 Lieux d’écoute et d’accompagnement professionnel

Sortir d’une relation problématique à la pornographie demande souvent plus que de la volonté. Pour beaucoup, l’accompagnement par des professionnel·les de la santé mentale, de la sexologie ou du soutien psychosocial constitue une étape clé du processus de rétablissement. Cette section recense divers lieux et services spécialisés, en présentiel ou à distance, qui offrent un soutien adapté, confidentiel et respectueux, dans une approche non jugeante.

Psychothérapies individuelles et de couple

Les personnes confrontées à une consommation problématique de pornographie peuvent trouver un appui solide auprès de thérapeutes dûment formés. Différentes approches peuvent être proposées :

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : pour repérer les schémas de pensée et les déclencheurs liés à la pulsion de visionnage.
- **Thérapie d’acceptation et d’engagement (ACT)** : centrée sur les valeurs, la pleine conscience et l’engagement dans des actions significatives.
- **Approche psychodynamique ou analytique** : pour explorer les racines profondes du comportement compulsif, souvent liées à des blessures affectives précoces.

- **Thérapie des schémas** : utile en cas de traumatismes d'attachement ou de besoins émotionnels non comblés.
- **Thérapie de couple et sexothérapie** : pour restaurer le dialogue, la confiance et la sexualité dans la relation conjugale.

Comment trouver un.e thérapeute compétent.e ?
Il est essentiel de choisir un.e professionnel.le qui possède une formation sérieuse, idéalement avec une expérience dans le domaine des dépendances comportementales ou de la santé sexuelle. En France, au Québec, en Belgique ou en Suisse, des ordres professionnels (ordre des psychologues, associations de sexologues, fédérations de thérapeutes) tiennent des annuaires à jour.

- France : www.psychologues.org | www.ff2p.fr
- Québec : www.ordrepsy.qc.ca | www.sexologue.qc.ca
- Belgique : www.compsy.be
- Suisse : www.psychologie.ch

Centres spécialisés en dépendances comportementales

Plusieurs établissements offrent des services spécialisés en dépendances sexuelles ou à la pornographie. Ces centres proposent souvent une approche interdisciplinaire, combinant thérapie individuelle, groupes de soutien, ateliers et éducation sexuelle.

Québec et Canada francophone

- **Clinique de la dépendance sexuelle – Centre Option** (Montréal)
  Approche intégrative, suivis individualisés, groupes de soutien.
  www.option-sante.com

- **Maison Jean-Lapointe** (Montréal)
  Programme reconnu pour les dépendances, y compris comportementales. Possibilité d'hébergement temporaire.
  www.jeanlapointe.org

- **Centre CASA** (Laurentides)
  Services spécialisés pour les dépendances sexuelles, avec encadrement en milieu de vie.
  www.centrecasa.org

France

- **ANPA – Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie**
  Plusieurs antennes offrent un soutien aux personnes souffrant de dépendances comportementales.
  www.anpaa.asso.fr

- **CSAPA (Centres de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie)**
  Services publics gratuits, répartis sur tout le territoire. Certains prennent en charge les addictions non-

substantielles.
Annuaire disponible sur drogues-info-service.fr

- **Espace du Possible** (Paris)
  Lieu d'accompagnement spécialisé en dépendances sexuelles, avec des psychothérapeutes expérimentés.
  www.espacedupossible.fr

Belgique

- **Centre Alfa** (Liège, Bruxelles)
  Centre thérapeutique multidisciplinaire spécialisé dans les addictions comportementales.
  www.centre-alfa.be

- **Infor-Drogues**
  Service d'écoute et d'orientation, y compris pour les dépendances sexuelles.
  www.infordrogues.be

Suisse

- **Addiction Suisse**
  Fondation spécialisée en prévention, recherche et accompagnement dans le champ des dépendances.
  www.addictionsuisse.ch

- **Centre Phénix** (Genève)
  Accueil et thérapies pour personnes aux prises avec des dépendances, y compris comportementales.
  www.centrephenix.ch

Services téléphoniques et en ligne

Ligne Écoute – Québec

- **Tel-Jeunes** : pour les jeunes de 12 à 17 ans, soutien confidentiel 24/7.
  www.teljeunes.com
- **Info-Social 811** : accès gratuit à une travailleuse sociale ou un intervenant psychosocial au Québec.
  www.quebec.ca/811

France

- **Fil Santé Jeunes** : anonyme, gratuit, pour les 12-25 ans.
  www.filsantejeunes.com
- **SOS Addictions** : soutien et orientation dans toutes les formes de dépendances.
  www.sos-addictions.org

International

- **Therapists for Sex Addiction Recovery** (TSAR)
  Réseau anglophone international de thérapeutes spécialisés.
  www.tsarp.org
- **The Laurel Centre** (Royaume-Uni)
  Spécialisé dans le traitement des compulsions sexuelles, consultations en ligne possibles.
  www.thelaurelcentre.co.uk

16. Outils pour l’éducation sexuelle et numérique

Comprendre les mécanismes de la dépendance à la pornographie nécessite de développer une vision plus large de la sexualité humaine, de l’intimité, du consentement, mais aussi des fonctionnements de l’univers numérique. L’éducation sexuelle et l’éducation aux médias sont deux piliers indispensables pour prévenir les comportements compulsifs, déconstruire les mythes véhiculés par les contenus pornographiques et favoriser un rapport plus sain au corps, au désir et aux autres. Cette section propose des ressources éducatives accessibles, adaptées aux différents âges, aux professionnels comme au grand public.

Ressources pour l’éducation sexuelle

Programmes éducatifs complets

***Sexe et santé* (Québec)**

Développé par l’Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), ce programme fournit des contenus éducatifs adaptés aux élèves du primaire et du secondaire, en abordant la puberté, la sexualité, le respect de soi et d’autrui, la diversité sexuelle et les enjeux liés à la pornographie.

www.inspq.qc.ca

***Éducation à la sexualité* (France – Ministère de l'Éducation nationale)**

Le site éduscol propose des outils pédagogiques pour les enseignants, dont des séquences spécifiques sur le consentement, les représentations sexuelles, et les effets des images pornographiques sur les adolescents.

www.eduscol.education.fr

***Sexuelle Bildung* (Suisse, Belgique, Allemagne)**

Des organisations telles que SANTÉ SEXUELLE SUISSE ou Sensoa (Belgique) offrent des ressources multilingues et interculturelles pour les éducateurs, incluant des guides pour aborder la sexualité avec respect, humour et bienveillance.

- www.sexuelle-gesundheit.ch
- www.sensoa.be

Outils ludiques et interactifs

***Les Petits Débrouillards* – Ateliers sur le corps, le consentement et les stéréotypes**

Destinés aux jeunes de 8 à 15 ans, ces ateliers favorisent une approche expérimentale, participative et décomplexée de la sexualité. Une attention particulière est portée aux médias, à la désinformation et aux normes de beauté irréalistes.

***Kit pédagogique #NoFakePorn* (France)**

Conçu par des associations féministes et éducatives, ce kit gratuit aide à animer des ateliers pour adolescents sur la pornographie, en démystifiant les scènes, en expliquant les enjeux du consentement, et en ouvrant le débat sur les désirs réels.

Disponible en téléchargement libre sur plusieurs sites militants

Le jeu du clitoris et autres supports de l'ISST

Des organismes comme l'Institut de santé sexuelle et reproductive (ISST) diffusent des supports visuels, anatomiques et relationnels pour mieux comprendre le plaisir, les émotions, la communication sexuelle et les relations égalitaires.

Livres et bandes dessinées éducatives

- **Titeuf – Le guide du zizi sexuel** (Zep et Hélène Bruller)
  Une approche humoristique et simple pour aborder les bases de la sexualité avec les préadolescents.
- **Les Crocodiles** (Julien Dufresne-Lamy & Thomas Mathieu)
  BD militante sur le harcèlement sexuel, les normes virilistes et la domination masculine, utile pour introduire les notions de consentement et de pouvoir.

- **L'Arbre à palabres de la sexualité** (collectif suisse)
  Un outil de médiation interculturelle pour aborder la sexualité avec des groupes d'adolescents migrants ou en situation de vulnérabilité.

Ressources pour l'éducation numérique et médiatique

Comprendre les mécanismes des plateformes

***Internet sans crainte* (France)**

Programme gouvernemental pour sensibiliser les jeunes aux risques en ligne, au cyberharcèlement, à la protection de la vie privée et à l'impact de la pornographie sur la perception du réel.

www.internetsanscrainte.fr

***HabiloMédias* (Canada)**

Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique. Propose des guides, des capsules vidéos et des fiches pédagogiques pour comprendre les algorithmes, les contenus sexuels en ligne et les limites du « consentement numérique ».

www.habilomedias.ca

Applications et outils pratiques

- **Qustodio / Net Nanny / Norton Family** : logiciels de contrôle parental permettant de filtrer les contenus pornographiques sur les appareils des jeunes.

- **Adolescence et sexualité numérique** : livret diffusé par le Réseau québécois d’action pour la santé des femmes (RQASF) qui aborde la sexualité à l’ère numérique, les nudes, le sexting et le droit à l’image.
- **Screensense** (Irlande) : outil d’évaluation du rapport des jeunes aux écrans, intégrant une réflexion sur les contenus sexuels et violents.

Former les adultes à accompagner les jeunes

Ateliers pour parents et éducateurs

Des formations sont offertes par divers organismes pour aider les adultes à parler de sexualité avec les jeunes sans tabou ni panique morale.

- **Les ateliers Sexplique-moi ça !** (France, Belgique, Québec)
- **Parle-moi d’amour (UQAM)** : outil québécois pour les parents d’ados.

Outils pour les professionnels de la santé et de l’éducation

- **Guide OMS / UNESCO – Éducation à la sexualité complète (2018)** : référence internationale pour une approche globale, inclusive et scientifique de l’éducation sexuelle, dès le plus jeune âge.
- **Fédération des CPE (Québec)** : matériel de prévention adapté à la petite enfance sur le respect du corps et les limites personnelles.

16.1 Comment parler de pornographie aux jeunes

Dans un monde où l’accès à la pornographie est immédiat, massif et largement non régulé, les jeunes se retrouvent exposés à des images sexuelles bien avant d’avoir construit leur pensée critique, leur sens du consentement ou leur capacité à faire la part entre fantasme et réalité. Face à ce constat, les adultes – parents, enseignants, éducateurs, professionnels de la santé – se demandent souvent comment aborder cette question sensible sans gêne, sans alarmisme, et sans imposer une morale rigide. Cette section propose des repères pour ouvrir le dialogue de manière respectueuse, informée et progressive.

Un sujet à ne pas éviter

Il est illusoire de penser que l’on peut protéger les jeunes en évitant le sujet. En réalité, la pornographie s’impose souvent à eux sans qu’ils ne la recherchent activement : publicités, pop-ups, blagues entre pairs, réseaux sociaux, partages de vidéos sur les téléphones, ou encore simple curiosité lors d’une recherche sur Internet. Ne pas en parler, c’est laisser les industries numériques dicter les premiers repères sexuels des jeunes, sans nuance ni filtre.

Aborder la pornographie, ce n’est pas encourager à la consommer, c’est **donner aux jeunes les moyens d’exercer leur esprit critique**, de comprendre les mécanismes d’exploitation et de représentation, et d’envisager leur sexualité future sur des bases plus humaines, respectueuses et réalistes.

Adapter le dialogue à l’âge et au niveau de maturité

Enfance (6–10 ans)

- On ne parle pas encore directement de pornographie, mais on peut **introduire des notions fondamentales** : respect du corps, différences entre vie privée et vie publique, limites personnelles, importance du consentement.
- On peut évoquer les **dangers des images en ligne** : "Il y a des images sur Internet qui ne sont pas faites pour les enfants. Si tu vois quelque chose qui te fait peur ou qui te dérange, tu peux toujours m’en parler, je ne vais pas te gronder."

Préadolescence (10–13 ans)

- Les enfants ont souvent déjà vu ou entendu parler de pornographie. Il devient pertinent d’**ouvrir un espace de parole**, sans jugement : "Tu sais ce que c’est, la pornographie ? Tu en as déjà entendu parler ?"
- Leur parler des **intentions des producteurs de contenu** : "Les vidéos pornographiques sont faites pour provoquer une excitation chez les adultes, mais ce qu’on y voit ne reflète pas la réalité d’une relation amoureuse ou sexuelle."
- Encourager la **pensée critique** : "À ton avis, est-ce que les gens qui font ces vidéos se respectent vraiment ? Est-ce que ce que tu vois semble naturel ?"

Adolescence (14–18 ans)

- À cet âge, la grande majorité des jeunes ont déjà vu de la pornographie. Il s’agit moins de les "prévenir" que de les **accompagner dans une réflexion plus fine** sur leur propre consommation, leurs émotions, leur vision du sexe.
- On peut aborder des sujets plus profonds :
    - Le plaisir partagé vs la performance.
    - L’impact des images pornographiques sur la perception du corps.
    - Les notions de consentement, de violence implicite, de normes de genre.
    - Les **risques d’addiction ou d’insensibilité sexuelle**.

> ❝ Ce n’est pas parce qu’ils ont l’air à l’aise qu’ils n’ont pas besoin d’en parler. Beaucoup de jeunes sont déboussolés, mais ne savent pas comment le dire. ❞

Conseils pour un dialogue ouvert et bienveillant

1. **Créer un climat de confiance**
   Il est plus efficace d’ouvrir une discussion en partant d’un fait d’actualité, d’un film ou d’une question posée de manière indirecte que d’interroger frontalement un

adolescent sur ce qu’il regarde. "Tu sais, on parlait de ça l’autre jour à la radio, ça m’a fait réfléchir…"

2. **Ne pas moraliser ni paniquer**
   Le but n’est pas d’interdire ou de diaboliser, mais d’**aider le jeune à mettre des mots** sur ce qu’il voit ou ressent. Éviter les phrases culpabilisantes comme : "C’est sale", "Tu devrais avoir honte", ou "Ce n’est pas pour les gens normaux."
3. **Valoriser la réflexion personnelle**
   Poser des questions ouvertes peut inviter à une prise de recul : "À ton avis, est-ce que les gens dans ces vidéos se respectent vraiment ? Est-ce que c’est quelque chose que tu voudrais vivre dans la vraie vie ?"
4. **Utiliser des ressources extérieures**
   Il peut être plus facile pour les jeunes de se reconnaître dans des balados, des vidéos explicatives, des BD ou des forums animés par d’autres jeunes. L’adulte peut accompagner sans tout incarner.
5. **Rappeler qu’on peut en reparler**
   Même si la première discussion est maladroite ou brève, elle ouvre une porte. Il est utile de dire : "Si tu veux en reparler plus tard, je suis là. Tu n’es pas seul avec tes questions."

Ressources utiles pour les jeunes

- **La FAQ de l'amour** (France) : site éducatif sur la sexualité, la pornographie, les émotions, les relations.
  www.onsexprime.fr
- **Tel-Jeunes** (Québec) : plateforme d'écoute et d'information pour les 12–17 ans, avec une section sur la pornographie et les comportements compulsifs.
  www.teljeunes.com
- **Sexualité, contraception, pornographie – Le vrai du faux** (UNESCO) : brochures téléchargeables pour démêler les idées reçues.
  www.unesco.org
- **Canal Jeunesse / HabiloMédias** (Canada) : vidéos éducatives sur la puberté, la vie en ligne, les images sexuelles et le consentement.
  www.habilomedias.ca

Conclusion

Parler de pornographie aux jeunes, c'est leur faire confiance. C'est leur donner des outils pour comprendre ce qu'ils voient, ressentent ou vivent. Ce n'est pas leur faire la leçon, mais leur tendre la main. Dans un monde saturé d'images, de désinformation et de stéréotypes, cette parole éducative, incarnée et bienveillante peut devenir une force de résilience. Et parfois, quelques mots dits au bon moment suffisent à semer une graine de conscience.

16.2 Prévention, consentement, respect du corps

Parler de pornographie sans évoquer les notions de consentement, de respect du corps et de prévention des violences sexuelles reviendrait à réduire l'éducation sexuelle à une approche technique ou comportementale. Pourtant, une grande partie des contenus pornographiques accessibles aujourd'hui véhicule des rapports de domination, des mises en scène dégradantes, des scripts sexuels irréalistes ou violents, le tout sans référence au plaisir partagé, au respect mutuel ou à la communication. Renforcer l'éducation au consentement et au respect du corps est donc un pilier essentiel pour prévenir les impacts négatifs de la pornographie, notamment chez les jeunes.

Comprendre le consentement

Le consentement sexuel ne se limite pas à un "oui" ou un "non". C'est un processus actif, continu, réversible et libre. Il doit être :

- **Clair** : un vrai oui, pas un silence ou une absence de résistance.
- **Libre** : sans pression, chantage affectif, influence ou état de vulnérabilité (alcool, drogue, peur).
- **Réversible** : même après un accord initial, on peut changer d'avis à tout moment.
- **Spécifique** : dire oui à un acte ne veut pas dire consentir à tout.

Dans la plupart des productions pornographiques en ligne, le consentement est totalement absent ou réduit à une fiction implicite. Les spectateurs, en particulier les jeunes, peuvent alors **intégrer des comportements sexualisés sans conscience éthique**, pensant que la brutalité ou l’absence de communication sont normales.

Éduquer à la prévention des violences sexuelles

La prévention commence tôt, bien avant la puberté. Dès l’enfance, il est possible d’enseigner des repères fondamentaux qui protègent les enfants contre les abus tout en leur permettant de construire une image positive et respectueuse de leur corps.

Quelques messages simples à transmettre :

- "Ton corps t’appartient."
- "Tu as le droit de dire non, même à un adulte."
- "Il n’y a pas de secret qui fait mal."
- "Si quelqu’un te touche d’une façon qui te rend mal à l’aise, tu peux en parler à une personne de confiance."

Ces messages, répétés avec bienveillance, **posent les bases de la sécurité affective et corporelle**, essentielles pour faire face plus tard aux contenus sexualisés ou violents diffusés en ligne.

Développer le respect de soi et d’autrui

Respecter le corps des autres commence par le respect du sien. L’estime de soi, l’acceptation de son corps, la reconnaissance

de ses limites et de ses émotions sont autant de facteurs de protection face à la pression des normes pornographiques (corps stéréotypés, performance sexuelle, soumission féminine, domination masculine).

Dans un cadre éducatif ou familial, on peut :

- Encourager une **parole libre sur le corps**, sans honte ni censure.
- Valoriser la **diversité des morphologies**, des orientations sexuelles, des rythmes de développement.
- Aborder le **plaisir sexuel comme une expérience partagée**, et non comme un objectif mécanique ou une preuve de valeur.

Outils et approches pédagogiques

Ateliers et programmes éducatifs

- **Sexuelle Bildung (Suisse)** : aborde la sexualité avec des outils adaptés à chaque âge. Mette l'accent sur le respect de soi, les émotions et les relations.
- **Yapaka – Dire non à la violence sexuelle** (Belgique) : programmes de prévention fondés sur le développement affectif, le lien d'attachement et l'éducation au consentement.
- **Maison des Adolescents / CESC** (France) : interventions dans les établissements scolaires pour

sensibiliser aux violences sexuelles, à l’image du corps et à l’impact de la pornographie.

Ressources illustrées

- **Le Corps, la Maison et Moi** (Éditions Milan) : un album pour les 5–8 ans sur le respect des limites corporelles.
- **On en parle ?** (Brochure de Santé publique France) : une ressource pour parler de consentement, d’égalité et de relations affectives.
- **Oui, c’est oui. Non, c’est non. Peut-être, c’est non.** (campagne du Planning familial) : outil simple et percutant pour introduire la notion de consentement auprès des adolescents.

Capsules vidéos éducatives

- **Les Essentiels – Consentement** (Arte.tv)
  Série de courtes vidéos animées pour vulgariser les bases du respect mutuel.
- **La série "Et toi ?"** (Télé-Québec)
  Jeunes qui parlent de leurs expériences et malaises avec franchise : sextos, pornographie, corps, genres.

Créer une culture du respect et de la responsabilisation

Le respect du corps passe aussi par le **respect du droit à l’image**, à l’intimité et à la non-exposition. Le partage de contenus sexuels non consentis, le sexting forcé, ou la

banalisation de la violence sexuelle dans les groupes en ligne doivent être nommés comme des **atteintes graves aux droits fondamentaux**.

Il est essentiel de :

- Sensibiliser aux **lois sur la diffusion d’images intimes**.
- Expliquer que **rire d’une agression ou partager une vidéo, c’est devenir complice**.
- Apprendre aux jeunes qu’ils ont une **voix légitime pour dire non, pour alerter, pour demander de l’aide.**

Conclusion

Éduquer au consentement, au respect du corps et à la prévention des violences sexuelles est une tâche qui ne revient pas à un seul acteur, mais à une société entière. C’est une éducation qui commence dans les familles, se poursuit à l’école, se renforce dans les médias, et se traduit par des politiques publiques cohérentes. Face aux images pornographiques qui imposent leurs récits, il est vital d’offrir **des récits alternatifs**, porteurs de dignité, d’écoute, de sensualité réciproque, et de responsabilité partagée.

17. Questionnaire d’auto-évaluation (non diagnostic)

Ce questionnaire est proposé comme **un outil de réflexion personnelle**, sans prétention clinique ni valeur diagnostique. Il ne remplace en aucun cas l’évaluation d’un professionnel de la santé ou d’un intervenant qualifié. Son objectif est d’aider toute personne à mieux cerner sa relation à la pornographie, à identifier d’éventuels signes de perte de contrôle ou de mal-être, et à initier, si nécessaire, un processus de changement ou de recherche d’aide.

Se questionner honnêtement

Cochez les affirmations qui vous semblent vraies pour vous **au cours des six derniers mois**. Essayez de répondre avec franchise, sans vous juger.

Fréquence et temps passé

- ☐ Je regarde de la pornographie plus souvent que je ne le souhaiterais.
- ☐ Je passe beaucoup de temps à chercher le "bon" contenu, parfois des heures.
- ☐ J’ai déjà annulé des sorties, des rendez-vous ou du travail pour consommer du contenu pornographique.
- ☐ J’ai tenté de réduire ou d’arrêter, mais je recommence rapidement.

Impact sur la vie personnelle et émotionnelle

- ☐ Je ressens de la honte, de la culpabilité ou du vide après avoir consommé.
- ☐ Je me sens plus irritable, anxieux ou triste quand je n’ai pas accès à la pornographie.
- ☐ Mon intérêt pour la sexualité réelle a diminué.
- ☐ J’évite certaines relations (amicales, amoureuses, familiales) à cause de ma consommation.

Sexualité et imaginaire

- ☐ J’ai l’impression que la pornographie influence négativement mes fantasmes ou mes attentes sexuelles.
- ☐ J’ai besoin de contenus de plus en plus explicites, extrêmes ou inhabituels pour être excité.
- ☐ J’ai des difficultés à ressentir du désir ou de l’excitation sans supports visuels.
- ☐ Je me surprends à penser que ce que je vois dans les vidéos reflète la réalité.

Contrôle et perte de liberté

- ☐ Je ressens un sentiment de dépendance ou de perte de contrôle.
- ☐ J’ai déjà utilisé la pornographie comme moyen d’échapper à des émotions difficiles (ennui, stress, solitude, colère).

- ☐ Je cache ma consommation à mon entourage ou je mens à ce sujet.
- ☐ Je me sens isolé ou honteux à cause de ma relation avec la pornographie.

Interprétation (indicative)

- **0 à 4 affirmations cochées** : votre consommation semble sous contrôle. Restez attentif à votre rapport au plaisir, à l'image, et à vos émotions.
- **5 à 8 affirmations cochées** : vous pourriez avoir une relation ambivalente avec la pornographie. Une pause temporaire ou un accompagnement ponctuel pourrait être bénéfique.
- **9 à 12 affirmations cochées** : des signes préoccupants de perte de contrôle, de souffrance émotionnelle ou de repli social apparaissent. Envisagez un accompagnement professionnel.
- **13 affirmations ou plus** : il est fortement recommandé de consulter un intervenant spécialisé pour évaluer la situation et recevoir du soutien.

Ce questionnaire ne juge pas la moralité de la consommation pornographique, mais son **impact sur votre bien-être, vos relations et votre liberté intérieure**.

Et ensuite ?

Quelle que soit votre situation, il est possible d'avancer. Le changement ne repose pas sur la culpabilité, mais sur la **conscience**, la **volonté de comprendre**, et la **recherche de cohérence entre ses valeurs, ses désirs et ses actions**. Se poser les bonnes questions, c'est déjà reprendre du pouvoir sur sa vie.

17.1 Réflexion sur sa consommation et ses habitudes

Avant de poser un jugement ou de chercher à « arrêter », il peut être utile d’adopter une posture d’observation bienveillante envers soi-même. Se connaître, c’est d’abord reconnaître ses habitudes, ses déclencheurs, ses émotions et les contextes dans lesquels la pornographie prend une place significative. Cette étape de réflexion permet de **transformer un comportement automatisé en expérience consciente**, et d’ouvrir un espace de choix.

Prendre conscience sans se juger

Plutôt que de s’étiqueter comme « addict », « pervers » ou « faible », il est préférable de s’interroger sur **le rôle que joue la pornographie dans votre vie** :

- Est-ce un refuge temporaire ou une habitude enracinée ?
- Est-ce une source de plaisir, d’excitation ou une manière d’échapper à l’ennui, à la solitude ou au stress ?
- Est-ce que je consomme de manière impulsive, planifiée, ritualisée ?
- Est-ce que cela me procure un soulagement immédiat… suivi d’un malaise plus profond ?

La pornographie n’est ni bonne ni mauvaise en soi : **ce sont les usages, les effets sur la vie personnelle et les intentions qui comptent.**

Explorer ses habitudes concrètes

Voici quelques questions pour dresser un portrait plus précis de votre consommation. Vous pouvez y répondre dans un carnet, un journal ou simplement mentalement, avec honnêteté.

Fréquence

- À quelle fréquence est-ce que je consomme ? Quotidiennement ? Quelques fois par semaine ? Une fois par mois ?
- Est-ce que j’y reviens même quand je n’en ai pas spécialement envie ?

Moments déclencheurs

- Dans quels contextes est-ce que je regarde du contenu pornographique ? (le soir, en cachette, après un conflit, en me couchant, en me réveillant, au travail…)
- Quels états émotionnels précèdent ma consommation ? (fatigue, frustration, excitation, vide, stress, tristesse…)

Supports et habitudes

- Quels types de contenus je recherche le plus souvent ?
- Est-ce que je change régulièrement de vidéos ou d’onglets pour maintenir mon excitation ?

- Est-ce que j'utilise toujours le même site, les mêmes genres, les mêmes scénarios ?

Conséquences sur ma vie

- Est-ce que je me sens bien après ? En paix ? Ou plutôt honteux, vide, anxieux ?
- Est-ce que ma sexualité réelle en est affectée ?
- Est-ce que je repousse certaines activités ou relations à cause de la pornographie ?

S'observer sans objectif immédiat de changement

La première étape n'est pas de **réduire** ou de **cesser**, mais d'**observer**. Cette posture d'auto-observation permet de sortir du pilotage automatique. Pendant quelques jours, vous pouvez tenir un **journal de bord** de votre consommation :

Date	Moment de la journée	Émotion ressentie	Déclencheur	Durée	Ressenti après
15 juin	Soir (23h)	Ennui + solitude	Téléphone avant de dormir	40 min	Vide + tristesse
16 juin	Après-midi (14h)	Stress	Travail difficile	15 min	Soulagement momentané

Ce type de tableau vous permet de voir apparaître des **patterns émotionnels ou comportementaux** : par exemple, une consommation liée à la solitude chronique, à des attentes

irréalistes ou à une régulation émotionnelle déficiente. Ce n’est pas un exercice de surveillance punitive, mais **un acte de connaissance de soi**.

Entre désir et automatisme

Une autre dimension à explorer est celle du **désir réel** :
Est-ce que ce que je ressens, ce que je recherche, ce qui m’excite, m’appartient ?
Ou bien est-ce dicté par des images répétées, des normes imposées, des attentes extérieures ?

Prendre conscience que **le désir peut être façonné**, conditionné, et parfois réduit à un automatisme visuel, permet de **retrouver une liberté intérieure**. Il ne s’agit pas de supprimer tout désir sexuel, mais de réinvestir une sexualité plus incarnée, plus relationnelle, plus vivante.

Conclusion

Ce chemin de réflexion n’exige aucune réponse immédiate. Il s’agit d’une démarche progressive, douce, et lucide. En vous autorisant à observer vos habitudes sans honte, vous faites déjà un premier pas vers une forme d’autonomie. Et si vous sentez que cette exploration réveille de l’angoisse, du mal-être ou un sentiment de dépendance, **vous n’êtes pas obligé d’y faire face seul**. Des ressources existent, et demander de l’aide est une forme de maturité.

17.2 Outil de départ pour une prise de conscience

S’engager dans un changement de rapport à la pornographie ne commence pas nécessairement par l’arrêt immédiat de la consommation. Cela commence souvent par un **ralentissement**, une **prise de recul**, un **temps d’écoute intérieure**. Dans cet esprit, nous proposons ici un outil simple, accessible et progressif : un **journal de bord de la consommation et des ressentis**. Il ne s’agit pas d’un outil de performance ou de discipline, mais d’un **moyen d’observer, de comprendre, et éventuellement de réorienter** ses choix.

Pourquoi un journal de bord ?

Le journal permet de :

- Sortir du mode automatique et impulsif.
- Identifier les moments critiques (émotions, lieux, pensées déclenchantes).
- Faire émerger les émotions associées à l’avant, au pendant et à l’après de la consommation.
- Visualiser les progrès, les efforts et les fluctuations.
- Mieux comprendre ses besoins réels : solitude, stress, recherche de réconfort, ennui, etc.

Cet outil n’a pas pour but de **compter les jours d’abstinence**, mais de **développer une conscience plus fine** de soi-même.

Comment utiliser ce journal ?

Il suffit de prendre quelques minutes, chaque jour ou après chaque épisode de consommation, pour noter certains éléments clés. Le journal peut être tenu sur papier, dans une application de notes, ou dans un carnet dédié.

Voici un tableau type que tu peux personnaliser :

Date	Heure	Contexte	Émotion avant	Déclencheur	Type de contenu	Durée
21 juin	22h	Seul à la maison, stress au travail	Tension	Ennui + fatigue	Vidéo gratuite sur mobile	30 min
22 juin	13h	Pause entre deux tâches	Agacement	Frustration sexuelle	Fantasme spécifique sur ordinateur	15 min

À la fin de chaque semaine, on peut relire les entrées et se poser quelques questions :

- Est-ce qu’un schéma se répète ?
- Y a-t-il des moments où j’ai résisté ? Qu’est-ce qui m’a aidé ?
- Quelles émotions sont les plus fréquentes ?
- Est-ce que la pornographie apaise… ou entretient mon mal-être ?

Variantes d'utilisation

Si tu préfères une version plus narrative ou introspective, tu peux simplement répondre à ces questions dans un format libre :

- Qu’est-ce qui m’a amené à consommer aujourd’hui ?
- Comment je me suis senti après ?
- Qu’est-ce que j’aurais eu besoin de vivre à la place ?
- Qu’est-ce que j’aimerais changer dans ce rapport à la sexualité ou à moi-même ?

Un petit pas pour une grande clarté

Tu n’as pas besoin d’être constant, ni parfait. Tenir ce journal ne demande ni discipline militaire, ni jugement intérieur. Il peut même être **anonyme, codé, incomplet**. Ce qui compte, c’est qu’il t’aide à **te regarder avec honnêteté et compassion**.

Au fil du temps, tu pourras peut-être percevoir :

- Une évolution de ton rapport à ton corps, à ton désir, à ton imaginaire.
- Une meilleure gestion des émotions douloureuses.
- Une ouverture à d’autres formes de plaisir ou de connexion humaine.

Ce journal peut aussi devenir un outil précieux à partager (si tu le souhaites) avec un thérapeute, un groupe de soutien ou une personne de confiance.

En guise de transition

La conscience de soi est le premier pas vers la liberté. Cet outil n’est pas une fin, mais **un point de départ**. Il ne dicte rien. Il éclaire.

En apprenant à mieux reconnaître les moments de vulnérabilité et les impulsions qui te traversent, tu t’offres la possibilité de ne plus subir. Tu redeviens **acteur ou actrice de ton propre récit**.

Références :

1. **https://www.pexels.com/fr-fr/photo/personne-individu-femme-eau-6811374/**

2. **https://www.pexels.com/fr-fr/photo/personne-portant-une-culotte-rose-542506/**

3. **Beard, M. (2008). *Pompeii: The Life of a Roman Town*. Profile Books.**

4. Clarke, J. R. (1998). *Looking at Lovemaking: Constructions of Sexuality in Roman Art, 100 B.C.-A.D. 250*. University of California Press.

5. Eco, U. (2007). *Histoire de la beauté*. Flammarion.

6. Foucault, M. (1976). *Histoire de la sexualité I : La volonté de savoir*. Gallimard.

7. Gombrich, E. H. (1995). *The Story of Art*. Phaidon.

8. Hunt, L. (1993). *The Invention of Pornography: Obscenity and the Origins of Modernity, 1500–1800*. Zone Books.

9. Kelly, H. A. (2000). *Medieval Imagination: Rhetoric and the Poetry of Courtly Love*. University of Pennsylvania Press.

10. Sontag, S. (1975). *La pornographie, une métaphysique de l'érotisme*. Le Monde Diplomatique.

11. Vigarello, G. (2001). *Histoire des pratiques de santé*. Seuil.
12. Walter, N. (2010). *Living Dolls: The Return of Sexism*. Virago.
13. **Assante, J. (2003).** ***Ancient Art and Sexuality in Mesopotamia*****. In S. B. Pomeroy (Ed.),** ***Women's History and Ancient History*****. University of North Carolina Press.**
14. Doniger, W. (2009). *The Hindus: An Alternative History*. Penguin Books.
15. Foucault, M. (1984). *Histoire de la sexualité II : L’usage des plaisirs*. Gallimard.
16. Gernet, J. (1996). *La raison dans l’histoire de la Chine*. Gallimard.
17. Guibert, R. (2006). *Le sexe dans l’art*. Hazan.
18. Lévy, C. (2013). *Erotisme et sexualité dans la Grèce antique*. Armand Colin.
19. McMahon, B. (2006). *Erotic Ambiguities: The Female Nude in Art*. Reaktion Books.
20. Nocentini, A. (2010). *Érotisme dans la Rome antique*. Belles Lettres.
21. Rawson, B. (1997). *Marriage, Divorce, and Children in Ancient Rome*. Clarendon Press.

22. Vatsyayana, M. (trans. D. Mallan & J. Doniger, 2002). *Kamasutra*. Oxford University Press.

23. **Camille, M. (1992). *Image on the Edge: The Margins of Medieval Art*. Harvard University Press.**

24. Eco, U. (1987). *L'art et la beauté dans l'esthétique médiévale*. Seuil.

25. Huizinga, J. (1938). *L'Automne du Moyen Âge*. Payot.

26. Le Goff, J. (1994). *Un autre Moyen Âge*. Gallimard.

27. Panofsky, E. (1955). *Renaissance and Renascences in Western Art*. Harper & Row.

28. Payer, P. J. (1984). *Sex and the Penitentials: The Development of a Sexual Code 550–1150*. Toronto University Press.

29. Quilligan, M. (1983). *The Allegory of Female Authority: Christine de Pizan's Cité des Dames*. Cornell University Press.

30. Vigarello, G. (2005). *Le corps redressé. Histoire d'un pouvoir pédagogique*. Seuil.

31. Zapperi, R. (1992). *Pietro Aretino et l'art du portrait érotique*. Éditions Hazan.

32. **Darnton, R. (1996). *The Forbidden Best-Sellers of Pre-Revolutionary France*. W. W. Norton & Company.**

33. Foucault, M. (1976). *Histoire de la sexualité I : La volonté de savoir*. Gallimard.

34. Goncourt, E. et J. (1877). *La littérature française au XVIIIe siècle*. Charpentier.

35. Hunt, L. (1993). *The Invention of Pornography: Obscenity and the Origins of Modernity, 1500–1800*. Zone Books.

36. Pomeau, R. (1973). *L'Europe des Lumières*. PUF.

37. Rousseau, G. S. (2007). *The Languages of Psyche: Mind and Body in Enlightenment Thought*. University of California Press.

38. Sade, D. A. F. (1995). *Œuvres complètes*. Éditions Jean-Jacques Pauvert.

39. Vernus, M. (2001). *Les libertins du XVIIIe siècle*. Gallimard.

40. **McNair, B. (2013). *Porno? The Politics of Pornography*. Routledge.**

41. Gittins, D. (1998). *The Child in Question*. Macmillan.

42. Kendrick, W. (1996). *The Secret Museum: Pornography in Modern Culture*. University of California Press.

43. Williams, L. (2004). *Porn Studies*. Duke University Press.

44. Paul, P. (2005). *Pornified: How Pornography is Damaging Our Lives, Our Relationships, and Our Families*. Times Books.

45. Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. MIT Press.

46. Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

47. Boyle, K. (2010). *Everyday Pornography*. Routledge.

48. Attwood, F. (2002). "Reading Porn: The Paradigm Shift in Pornography Research". *Sexualities*, 5(1), 91–105.

49. Russell, D. E. H. (1993). *Against Pornography: The Evidence of Harm*. Russell Publications.

50. **Apter, E. (1991).** ***Feminizing the Fetish: Psychoanalysis and Narrative Obsession in Turn-of-the-Century France*****. Cornell University Press.**

51. Mainon, D., & Ursini, J. (2005). *The Modern Amazons: Warrior Women on Screen*. Limelight Editions.

52. Roberts, M. L. (2002). *Disruptive Acts: The New Woman in Fin-de-Siècle France*. University of Chicago Press.

53. Laqueur, T. (1990). *Making Sex: Body and Gender from the Greeks to Freud*. Harvard University Press.

54. Hunt, L. (Ed.). (1993). *The Invention of Pornography: Obscenity and the Origins of Modernity, 1500–1800*. Zone Books.

55. Steele, V. (1996). *Fetish: Fashion, Sex & Power*. Oxford University Press.

56. McDonagh, P. (2007). *The Erotics of the Marketplace: Consumerism in the Nineteenth-Century French Novel*. Rutgers University Press.

57. Delvaux, M. (2011). *Le Goût de l'érotisme*. Mercure de France.

58. Jean Agélou Archives – Bibliothèque Nationale de France.

59. **Williams, L. (1989).** ***Hard Core: Power, Pleasure, and the "Frenzy of the Visible"*****. University of California Press.**

60. Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

61. Attwood, F. (2004). "What Do People Do with Porn? Qualitative Research into the Consumption, Use, and Experience of Pornography and Other Sexually Explicit Media". *Sexuality & Culture*, 8(2), 65–91.

62. Boyle, K. (2010). *Everyday Pornography*. Routledge.

63. Rubin, G. (1984). “Thinking Sex: Notes for a Radical Theory of the Politics of Sexuality”. In Vance, C. (Ed.), *Pleasure and Danger*. Routledge.

64. McKee, A. (2012). *Pornography as Entertainment*. Continuum.

65. Kendall, C. N. (2004). “Pornography, Rape and the Internet”. *Canadian Journal of Criminology and Criminal Justice*, 46(1), 19–46.

66. Escoffier, J. (2007). *Sexual Revolution and the Politics of Pornography*. Journal of the History of Sexuality, 15(1), 121–142.

67. Fisher, W. A., & Barak, A. (2001). “Internet Pornography: A Social Psychological Perspective on Internet Sexuality”. *Journal of Sex Research*, 38(4), 312–323.

68. **Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.**

69. Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. MIT Press.

70. Sun, C., Bridges, A., Johnson, J., & Ezzell, M. (2014). “Pornography and the Male Sexual Script: An Analysis of Consumption and Sexual Relations”. *Archives of Sexual Behavior*, 43(4), 983–992.

71. Wilson, G. (2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth Publishing.

72. Attwood, F., & Smith, C. (2014). *Rethinking Pornography*. Palgrave Macmillan.

73. McKee, A. (2012). *Pornography as Entertainment*. Bloomsbury.

74. Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). “The Impact of Internet Pornography on Adolescents: A Review of the Research”. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19(1–2), 99–122.

75. Brenna, B. (2019). *La fabrique du sexe numérique*. Les Impressions Nouvelles.

76. Sarracino, C., & Scott, K. M. (2008). *The Porning of America: The Rise of Porn Culture, What It Means, and Where We Go from Here*. Beacon Press.

77. **Mattebo, M. et al. (2014). *Pornography consumption and sexual experience among Swedish high school students*. Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics.**

78. Lim, M. S. C., Carrotte, E. R., & Hellard, M. E. (2016). *The impact of pornography on adolescents: A systematic review of the literature*. Journal of Adolescent Health.

79. Stanley, N. et al. (2018). *Pornography, sexual coercion and abuse: a rapid evidence assessment*. London: Office of the Children's Commissioner.

80. Voon, V., Mole, T. B., et al. (2014). *Neural correlates of sexual cue reactivity in individuals with and without compulsive sexual behaviours*. PLoS ONE.

81. Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

82. Lemaire, L. (2022). *La révolution pornographique : Consommation, production, addiction*. Paris : PUF.

83. Canadian Centre for Child Protection. (2021). *Project Arachnid Reports and Trends*.

84. Conseil supérieur de l'audiovisuel (France). (2023). *Rapport sur la régulation des contenus pornographiques en ligne*.

85. McKee, A. (2020). *Pornography as Entertainment*. Palgrave Macmillan.

86. Open Democracy. (2021). *OnlyFans and the monetization of intimacy*.

87. **Statistique Canada. (2022). *Comportements sexuels et consommation de pornographie au Canada*.**

88. Grubbs, J. B., Kraus, S. W., & Perry, S. L. (2019). *Pornography use and public health: Theoretical*

perspectives and consequences. Annual Review of Public Health.

89. Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). *A meta-analysis of pornography consumption and actual acts of sexual aggression*. Journal of Communication.

90. Pornhub Insights. (2023). *Year in Review*.

91. Mulvey, K. et al. (2021). *Gender differences in online sexual behavior: A comparative study of adolescents and adults*. Computers in Human Behavior.

92. Fisher, W. A. & Kohut, T. (2020). *Pornography, gender, and the shifting lines of sexual consumption*. Canadian Journal of Human Sexuality.

93. Lehmiller, J. J. (2018). *Tell Me What You Want: The Science of Sexual Desire and How It Can Help You Improve Your Sex Life*. Da Capo Press.

94. L'Estrange, C. (2021). *OnlyFans and the transformation of digital intimacy*. Internet Policy Review.

95. **Statistique Canada (2022).** ***Comportements sexuels et exposition à la pornographie chez les adolescents*****.**

96. Livingstone, S. & Helsper, E. J. (2007). *Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide*. New Media & Society.

97. Martellozzo, E. et al. (2016). *“I wasn’t sure it was normal to watch it” – A qualitative study of children’s views on pornography and sexualized content online*. NSPCC & Middlesex University.

98. Madigan, S. et al. (2018). *Prevalence of exposure to pornography among children and adolescents: A meta-analysis*. JAMA Pediatrics.

99. Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

100. Brown, J. D. & L’Engle, K. L. (2009). *X-rated: Sexual attitudes and behaviors associated with U.S. early adolescents’ exposure to sexually explicit media*. Communication Research.

101. UNESCO (2021). *Guidelines on sexuality education: Comprehensive, rights-based and gender-sensitive approaches*.

102. Chandra-Mouli, V., Lane, C., & Wong, S. (2015). *What does not work in adolescent sexual and reproductive health: A review of evidence on interventions commonly accepted as best practices*. Global Health.

103. **Madigan, S. et al. (2018).** ***Prevalence of Exposure to Pornography Among Children and Adolescents: A Meta-analysis*. JAMA Pediatrics.**

104.Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., & Reid, R. C. (2012). *The impact of Internet pornography on adolescents: A review of the research*. Sexual Addiction & Compulsivity.

105.UNESCO (2018). *International technical guidance on sexuality education*.

106.L'Heureux, M. (2021). *Ados, porno et sexualité : comment en parler pour mieux les protéger*. Éditions de l'Homme.

107.Peter, J. & Valkenburg, P. M. (2016). *Adolescents and pornography: A review of 20 years of research*. The Journal of Sex Research.

108.Brown, J. D. (2002). *Mass media influences on sexuality*. Journal of Sex Research.

109.Lim, M. et al. (2016). *Impact of pornography on the sexual health of adolescents and young adults*. Journal of Adolescent Health.

110.Chandra-Mouli, V., et al. (2015). *Effective sexuality education for adolescents in the digital age*. Global Health Science and Practice.

111.World Health Organization. *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. Genève : OMS, 2019.

112. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5th ed. Washington, DC: APA, 2013.

113. Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388–433.

114. Gola, M., & Potenza, M. N. (2018). Parallels Between Compulsive Sexual Behaviors and Substance Use Disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 1–13.

115. Kraus, S. W., Voon, V., & Potenza, M. N. (2016). Should Compulsive Sexual Behavior be Considered an Addiction? *Addiction*, 111(12), 2097–2106.

116. Meerkerk, G. J., van den Eijnden, R. J., & Garretsen, H. F. (2006). Predicting Compulsive Internet Use: It's All About Sex. *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 95–103.

117. Sniewski, L., & Farvid, P. (2020). "I feel like it ruins everything": Exploring the Impacts of Pornography Use on Heterosexual Men's Intimate Relationships. *Sexualities*, 23(5–6), 778–794.

118. Reid, R. C., & Carpenter, B. N. (2009). Exploring Relationships of Psychopathy with Hypersexual Behavior and Sexual Offending. *Journal of Forensic Sciences*, 54(1), 167–172.

119. Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet Addiction: Coping Styles, Expectancies, and Treatment Implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256.

120. Twohig, M. P., Crosby, J. M., & Cox, J. M. (2009). Viewing Internet Pornography: For Whom is it Problematic, How, and Why? *Sexual Addiction & Compulsivity*, 16(4), 253–266.

121. Kuhn, S., & Gallinat, J. (2014). Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn. *JAMA Psychiatry*, 71(7), 827–834.

122. Love, T., Laier, C., Brand, M., Hatch, L., & Hajela, R. (2015). Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update. *Behavioral Sciences*, 5(3), 388–433.

123. Gola, M., Wordecha, M., Sescousse, G., Lew-Starowicz, M., Kossowski, B., Wypych, M., et al. (2017). Can Pornography be Addictive? An fMRI Study of Men Seeking Treatment for Problematic Pornography Use. *Neuropsychopharmacology*, 42, 2021–2031.

124. Hilton, D. L., & Watts, C. (2011). Pornography Addiction: A Neuroscience Perspective. *Surgical Neurology International*, 2, 19.

125. Brand, M., Snagowski, J., Laier, C., & Maderwald, S. (2016). Ventral Striatum Activity When Watching

Preferred Pornographic Pictures is Correlated with Symptoms of Internet Pornography Addiction. *NeuroImage: Clinical*, 19, 614–621.

126. Kühn, S., & Gallinat, J. (2015). Structural Brain Changes in Pornography Users. *Archives of Sexual Behavior*, 44(1), 137–144.

127. Voon, V., Mole, T. B., Banca, P., Porter, L., Morris, L., Mitchell, S., et al. (2014). Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours. *PLoS One*, 9(7), e102419.

128. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363–371.

129. Kor, A., Fogel, Y., Reid, R. C., & Potenza, M. N. (2013). Should Hypersexual Disorder be Classified as an Addiction? *Sexual Addiction & Compulsivity*, 20(1-2), 27–47.

130. Sniewski, L., & Farvid, P. (2020). "I Feel Like It Ruins Everything": Exploring the Impacts of Pornography Use on Heterosexual Men's Intimate Relationships. *Sexualities*, 23(5–6), 778–794.

131. Meerkerk, G. J., Van den Eijnden, R. J., & Garretsen, H. F. (2006). Predicting Compulsive Internet Use: It's

All About Sex. *CyberPsychology & Behavior*, 9(1), 95–103.

132. Cooper, A., Delmonico, D. L., & Burg, R. (2000). Cybersex Users, Abusers, and Compulsives: New Findings and Implications. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7(1-2), 5–29.

133. Manning, J. (2006). The Impact of Internet Pornography on Marriage and the Family: A Review of the Research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 13(2-3), 131–165.

134. Zimbardo, P., & Coulombe, N. (2015). *Man (Dis)connected: How Technology Has Sabotaged What it Means to Be Male*. Rider Books.

135. Reid, R. C., Karim, R., McCrory, E., & Carpenter, B. N. (2010). Self-Reported Differences on Measures of Executive Functioning and Impulsivity Among Pornography Users. *Addictive Behaviors*, 35(9), 687–690.

136. Ross, M. W., Mansson, S. A., & Daneback, K. (2012). Typology of Men Who Use the Internet to Seek Sex with Men: Implications for Sexual Health. *Journal of Sex Research*, 49(1), 58–71.

137. Kafka, M. P. (2010). Hypersexual Disorder: A Proposed Diagnosis for DSM-V. *Archives of Sexual Behavior*, 39(2), 377–400.

138.Kraus, S. W., Voon, V., & Potenza, M. N. (2016). Should Compulsive Sexual Behavior be Considered an Addiction? *Addiction*, 111(12), 2097–2106.

139.World Health Organization. *ICD-11: International Classification of Diseases 11th Revision*. Genève : OMS, 2019.

140.Gola, M., & Potenza, M. N. (2018). Parallels Between Compulsive Sexual Behaviors and Substance Use Disorders. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 1–13.

141.Ley, D., Prause, N., & Finn, P. (2014). The Emperor Has No Clothes: A Review of the 'Pornography Addiction' Model. *Current Sexual Health Reports*, 6(2), 94–105.

142.Reid, R. C., & Carpenter, B. N. (2009). Exploring Relationships of Psychopathy with Hypersexual Behavior and Sexual Offending. *Journal of Forensic Sciences*, 54(1), 167–172.

143.Griffiths, M. D. (2017). Behavioural Addiction and Substance Addiction Should Not Be Confused: Commentary on: 'Are We Overpathologizing Everyday Life?'. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 127–129.

144.Walton, M. T., Cantor, J. M., & Lykins, A. D. (2017). An Online Assessment of Personality, Psychological, and Sexual Correlates of Self-Identified Hypersexuality

Components. *Archives of Sexual Behavior*, 46(3), 721–733.

145. Hall, P. (2011). *Understanding and Treating Sex and Pornography Addiction: A Comprehensive Guide for People Who Struggle and Those Who Want to Help*. Routledge.

146. Twohig, M. P., & Crosby, J. M. (2010). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Problematic Internet Pornography Viewing. *Behavior Therapy*, 41(3), 285–295.

147. Grubbs, J. B., Perry, S. L., Wilt, J. A., & Reid, R. C. (2019). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-analysis. *Archives of Sexual Behavior*, 48(2), 397–415.

148. Lewczuk, K., Szmyd, J., Skorko, M., & Gola, M. (2017). Treatment Seeking for Problematic Pornography Use among Women. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 445–456.

149. Wetterneck, C. T., Burgess, A. J., Short, M. B., Smith, A. H., & Cervantes, M. E. (2012). The Role of Hyperssexuality in Obsessive-Compulsive Disorder. *Depression and Anxiety*, 29(8), 664–672.

150. Reid, R. C., & Carpenter, B. N. (2009). The Use of Mindfulness in the Treatment of Hypersexual Behavior. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 16(4), 260–272.

151. Carnes, P. (2001). *Out of the Shadows: Understanding Sexual Addiction*. Hazelden Publishing.

152. Young, K. S. (2013). Treatment Outcomes Using CBT-IA with Internet-Addicted Patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209–215.

153. Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. New York: PublicAffairs.

154. Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. Cambridge: MIT Press.

155. Eberwein, R. T., & Comella, L. (2016). *The Routledge Companion to Media, Sex and Sexuality*. Routledge.

156. Giraud, I. (2021). *Pornographie et capitalisme numérique : économie politique des plateformes pour adultes*. *Réseaux*, 227(1), 105–132.

157. Srnicek, N. (2016). *Platform Capitalism*. Cambridge: Polity Press.

158. Tarrant, S. (2016). *The Pornography Industry: What Everyone Needs to Know*. Oxford University Press.

159. Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

160. Méadel, C. (2020). *La régulation des plateformes pornographiques : entre technologies, économie et morale*. *Hermès, La Revue*, 88(2), 90–97.

161.MacKinnon, C. A. (2021). *Pornography, Civil Rights, and Speech*. Harvard Law Review.

162.Giraud, I. (2021). *La concentration industrielle de la pornographie numérique : le cas MindGeek*. *Réseaux*, 227(1), 105–132.

163.The New York Times (2020). *The Children of Pornhub*, par Nicholas Kristof.

164.Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. MIT Press.

165.Eberwein, R., & Comella, L. (2016). *The Routledge Companion to Media, Sex and Sexuality*. Routledge.

166.Srnicek, N. (2016). *Platform Capitalism*. Polity Press.

167.Méadel, C. (2020). *Réguler les plateformes pornographiques ? L'exception numérique en débat*. *Hermès*, 88(2), 90–97.

168.Rashidian, N., et al. (2021). *Who Owns the Porn Industry Now?* The Markup.

169.Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. PublicAffairs.

170.Paasonen, S. (2021). *Depornification and Its Discontents*. *Sexualities*, 24(5–6), 561–578.

171.Srnicek, N. (2016). *Platform Capitalism*. Polity Press.

172.Tarrant, S. (2016). *The Pornography Industry: What Everyone Needs to Know*. Oxford University Press.

173.Giraud, I. (2021). *Pornographie et capitalisme numérique*. *Réseaux*, 227(1), 105–132.

174.Comella, L. (2017). *Vibrator Nation: How Feminist Sex-Toy Stores Changed the Business of Pleasure*. Duke University Press.

175.Eberwein, R., & Comella, L. (2016). *The Routledge Companion to Media, Sex and Sexuality*. Routledge.

176.Méadel, C. (2020). *La publicité dans les plateformes pour adultes : de l'hyperciblage à l'intrusion*. *Hermès, La Revue*, 88(2), 101–113.

177.Paasonen, S. (2021). *Depornification and Its Discontents*. *Sexualities*, 24(5–6), 561–578.

178.Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. PublicAffairs.

179.Giraud, I. (2021). *Pornographie et technologies numériques : vers une sexualité algorithmique*. *Réseaux*, 227(1), 120–139.

180.Chesney, R., & Citron, D. (2019). Deep Fakes: A Looming Challenge for Privacy, Democracy, and National Security. *California Law Review*, 107(6), 1753–1819.

181. Di Nucci, E. (2023). *Sex Robots and Artificial Intimacy*. Routledge.

182. Rubin, A. J. (2021). *In France, Deepfakes of Porn Are Spreading, and Women Are the Targets*. *The New York Times*.

183. Comella, L. (2022). *Algorithmic Desire: Porn, Technology, and Sexual Subjectivity*. *Porn Studies*, 9(1), 34–50.

184. Eberwein, R. (2020). *Virtual Desire: Technology and the Future of Pornography*. *Media, Culture & Society*, 42(7–8), 1220–1237.

185. Europol. (2023). *Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA)*.

186. Interpol. (2022). *Child Sexual Exploitation and Abuse*.

187. ECPAT International. (2021). *Global Study on Sexual Exploitation of Children in Travel and Tourism*.

188. Aebi, M. F., et al. (2020). "Comparing cybercrime victimisation across Europe: the role of Internet use, digital skills and socioeconomic factors." *European Journal of Criminology*, 17(5).

189. Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K. (2016). "Child pornography possessors: Trends in offender and case characteristics." *Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment*, 28(4).

190.Canadian Centre for Child Protection. (2022). *Project Arachnid – Protecting Children from Online Sexual Abuse*.

191.Martellozzo, E., Monaghan, A. (2017). *Pornography addiction and escalation into illegal material: a review of the evidence*.

192.NCOSE. (2023). *Report on MindGeek and Pornhub's role in hosting non-consensual and child sexual abuse material*.

193.Ministry of Justice (UK). (2021). *Online Harms White Paper – Consultation Response*.

194.Choo, K.-K. R. (2015). "The Dark Web: Challenges for law enforcement and intelligence agencies." *Trends & Issues in Crime and Criminal Justice*, No. 406.

195.Europol. (2023). *Internet Organised Crime Threat Assessment (IOCTA)*.

196.Choo, K.-K. R. (2015). “The Dark Web: Challenges for law enforcement and intelligence agencies.” *Trends & Issues in Crime and Criminal Justice*, No. 406.

197.Moore, D., & Rid, T. (2016). “Cryptopolitik and the Darknet.” *Survival*, 58(1), 7–38.

198.U.S. Department of Justice. (2021). *Operation Disruptor: Targeting Darknet Vendors*.

199.Europol & INTERPOL. (2020). *Cybercrime: COVID-19 Impact Report*.

200.Chainalysis. (2022). *Crypto Crime Report*.

201.King, R., & Thomas, J. (2020). "Darknet Marketplaces and the Economics of Illicit Trade." *Global Crime*, 21(1), 74–96.

202.INTERPOL. (2022). *Child Sexual Exploitation and Abuse Threat Assessment*.

203.ECPAT International. (2021). *Global Study on the Sexual Exploitation of Children in Travel and Tourism*.

204.UNICEF. (2020). *Online Child Sexual Exploitation and Abuse: A Global Challenge*.

205.Canadian Centre for Child Protection. (2022). *Child Sexual Abuse Material: Analysis and Trends*.

206.U.S. Department of Homeland Security. (2021). *Human Trafficking and Technology*.

207.Martellozzo, E., Monaghan, A. (2017). "Online Child Sexual Abuse and Exploitation: A Global Overview."

208.Thorn. (2023). *Spotlight on Child Sex Trafficking: Technology and Detection*.

209.Europol. (2022). *Victim Identification Task Force: Progress and Challenges*.

210. Canadian Centre for Child Protection. (2022). *Project Arachnid – Annual Report*.

211. Microsoft. (2021). *PhotoDNA: Technology to Fight Child Exploitation*.

212. Europol. (2020). *Disrupting Harm: Combating Online Child Sexual Abuse*.

213. INTERPOL. (2023). *International Child Sexual Exploitation Database (ICSE)*.

214. U.S. National Center for Missing & Exploited Children (NCMEC). (2023). *CyberTipline Statistics Report*.

215. WeProtect Global Alliance. (2022). *Global Threat Assessment on Online Child Sexual Exploitation*.

216. OECD. (2021). *Addressing the Challenges of Online Child Exploitation through Law and Technology*.

217. Child Rescue Coalition. (2023). *Protecting Innocence in a Digital Age*.

218. Bernstein, E. (2020). *Brokered Intimacy: Sex, Work, and the Politics of Freedom*. University of Chicago Press.

219. Blunt, D., & Wolf, A. (2021). “Erased: The Impact of Platform Policing on Sex Workers.” *Hacking//Hustling*.

220. Van de Walle, G. (2022). *La sexualisation des jeunes sur les réseaux sociaux : enjeux et réponses éducatives*.

221. Duguay, S. (2022). “OnlyFans and the Changing Landscape of Sex Work.” *Sexualities*, 25(3), 423–440.

222. Papacharissi, Z. (2014). *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*. Oxford University Press.

223. Jones, A. (2020). *Sex Work in a Digital Era: Online Platforms, Visibility, and Precarity*.

224. Le Bail, H., & Giametta, C. (2021). *Politiques de la sexualité et numérique : entre surveillance et auto-entreprenariat sexuel*.

225. Farvid, P., & Braun, V. (2021). “Sex Work, Technology and ‘Empowerment’ Discourse.” *Feminism & Psychology*, 31(2), 216–233.

226. Duguay, S. (2022). “OnlyFans and the Changing Landscape of Sex Work.” *Sexualities*, 25(3), 423–440.

227. Blunt, D., & Wolf, A. (2021). *Erased: The Impact of Platform Policing on Sex Workers*. Hacking//Hustling.

228. Jones, A. (2020). *Sex Work in a Digital Era: Online Platforms, Visibility, and Precarity*.

229. Le Bail, H., & Giametta, C. (2021). *Politiques de la sexualité et numérique*. Paris: CNRS Éditions.

230. Van de Walle, G. (2022). *La sexualisation des jeunes sur les réseaux sociaux : enjeux et réponses éducatives*.

231. Farvid, P., & Braun, V. (2021). "Sex Work, Technology and 'Empowerment' Discourse." *Feminism & Psychology*, 31(2), 216–233.

232. Papacharissi, Z. (2014). *Affective Publics: Sentiment, Technology, and Politics*. Oxford University Press.

233. Settle, S. (2021). "OnlyFans, Sex Work, and the Illusion of Control." *Social Media + Society*, 7(4).

234. Salter, M. (2019). *Crime, Justice and Social Media*. Routledge.

235. Henry, N., & Powell, A. (2016). *Sexual Violence in a Digital Age*. Palgrave Macmillan.

236. McGlynn, C., Rackley, E., & Houghton, R. (2017). "Beyond 'Revenge Porn': The Continuum of Image-Based Sexual Abuse." *Feminist Legal Studies*, 25(1), 25–46.

237. Citron, D. K. (2014). *Hate Crimes in Cyberspace*. Harvard University Press.

238. ECPAT International. (2022). *The Disguised Exploitation in So-Called "Amateur Pornography"*.

239. Döring, N. (2022). "Sexual Self-Presentation on the Internet." In *Handbook of Sexuality and Digital Media*, Springer.

240. Gillespie, T. (2018). *Custodians of the Internet: Platforms, Content Moderation, and the Hidden*

Decisions That Shape Social Media. Yale University Press.

241.Canadian Centre for Child Protection. (2021). *A World Without Control: Non-Consensual Sharing of Intimate Images*.

242.Bernstein, E. (2020). *Brokered Intimacy: Sex, Work, and the Politics of Freedom*. University of Chicago Press.

243.Sanders, T., et al. (2022). *Internet Sex Work: Beyond the Gaze*. Palgrave Studies in Gender and Education.

244.Barbagallo, C., & Federici, S. (2017). *The Reproduction of Exploitation in the Digital Sex Economy*.

245.McKee, A., Albury, K., & Lumby, C. (2021). *Pornography as Public Pedagogy: The Case of Camgirls*.

246.Campbell, R. (2020). *Sex Work Now: The New Landscape of Online Escorting*.

247.Showden, C. R. (2018). "The Emotional Labour of Online Sex Work." *Feminist Theory*, 19(3), 289–306.

248.Hardy, K., & Sanders, T. (2015). "The Political Economy of Internet Sex Work." *In Social Research*, 82(1), 161–188.

249.Bruckert, C., & Hannem, S. (2013). *Rethinking the Prostitution Debates: Transcending Structural Stigma in Research and Law Reform*. Canadian Review of Sociology.

250.McGlynn, C., & Rackley, E. (2017). *Image-Based Sexual Abuse*. Oxford Journal of Legal Studies, 37(3), 534–561.

251.Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. MIT Press.

252.Tirosh, N. (2021). “Pornography, Censorship, and Algorithmic Governance.” *Feminist Media Studies*, 21(5), 798–814.

253.Srnicek, N. (2016). *Platform Capitalism*. Polity Press.

254.Dufresne, J. (2018). *La fabrique du consentement sexuel*. Éditions du remue-ménage.

255.Lelong, C. (2020). “Régulation de la pornographie sur Internet : entre libertés et responsabilités.” *Revue de droit public*, n°6, 1425–1447.

256.Conseil de l’Europe (2021). *Rapport sur les droits numériques et la régulation des contenus explicites*. Strasbourg.

257.Gillespie, T. (2018). *Custodians of the Internet: Platforms, Content Moderation, and the Hidden Decisions That Shape Social Media*. Yale University Press.

258. Centre national du cinéma et de l'image animée (CNC). (2023). *Rapport sur la classification des œuvres à caractère pornographique*.

259. Amnesty International (2022). *Surveillance, Censure et Liberté d’Expression en Ligne : Vers un nouvel équilibre ?*

260. Darnton, R. (1995). *The Forbidden Best-Sellers of Pre-Revolutionary France*. W.W. Norton.

261. Foucault, M. (1976). *La volonté de savoir*. Gallimard.

262. Hunt, L. (1993). *The Invention of Pornography: Obscenity and the Origins of Modernity, 1500–1800*. Zone Books.

263. Kendrick, W. (1996). *The Secret Museum: Pornography in Modern Culture*. University of California Press.

264. Rubin, G. (1984). “Thinking Sex: Notes for a Radical Theory of the Politics of Sexuality.” In *Pleasure and Danger*, Routledge.

265. Dworkin, A. (1981). *Pornography: Men Possessing Women*. Plume.

266. Taguieff, P.-A. (2008). *La censure : de Socrate à Google*. CNRS Éditions.

267.Boyle, K. (2010). “Censorship and Democracy: The Limits of Tolerance.” *Human Rights Quarterly*, 32(1), 1–25.

268.Corbin, A. (1987). *Les filles de noce. Misère sexuelle et prostitution aux XIXe et XXe siècles*. Flammarion.

269.Conseil de l’Europe (2023). *Rapport sur les législations nationales relatives à la diffusion de contenus obscènes ou pornographiques*. Strasbourg.

270.Catharine MacKinnon (2019). *Only Words*. Harvard University Press.

271.McGlynn, C., Rackley, E., & Johnson, M. (2021). “Pornography, Online Platforms and the Law: A Feminist Critique.” *Feminist Legal Studies*, 29(1), 1–25.

272.Tirosh, N. (2022). “Digital Borders and Porn Governance: From Local Laws to Global Platforms.” *New Media & Society*, 24(8), 1674–1691.

273.Conseil supérieur de l’audiovisuel (CSA). (2020). *Rapport sur la protection des mineurs en ligne*.

274.Government of Canada. (2022). *Bill C-270: Protection Against Non-Consensual Pornography Act*.

275.Online Safety Bill (UK Parliament). (2023). *Policy paper and implementation guidance*.

276. Aiken, M. (2020). *The Cyber Effect: A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online*. Spiegel & Grau.

277. Pornhub Transparency Report (2021). *Safety and Moderation Practices*.

278. Gillespie, T. (2018). *Custodians of the Internet*. Yale University Press.

279. La Quadrature du Net (2022). *Critique des mécanismes de vérification d’âge sur les plateformes pornographiques*.

280. MacKinnon, C. A. (1987). *Feminism Unmodified: Discourses on Life and Law*. Harvard University Press.

281. Rubin, G. (1984). “Thinking Sex.” In *Pleasure and Danger: Exploring Female Sexuality*, ed. C. Vance. Routledge.

282. Williams, L. (1999). *Hard Core: Power, Pleasure, and the "Frenzy of the Visible"*. University of California Press.

283. Miller v. California, 413 U.S. 15 (1973).

284. United Nations (1948). *Universal Declaration of Human Rights*.

285. Conseil de l’Europe (1950). *Convention européenne des droits de l’homme*.

286.Strossen, N. (2000). *Defending Pornography: Free Speech, Sex, and the Fight for Women's Rights*. NYU Press.

287.Gillespie, T. (2018). *Custodians of the Internet*. Yale University Press.

288.La Quadrature du Net (2023). *Modération, plateformes et liberté d’expression*.

289.Balkin, J. M. (2004). “Digital Speech and Democratic Culture.” *New York University Law Review*, 79(1), 1–58.

290.United Nations (2000). *Optional Protocol on the Sale of Children, Child Prostitution and Child Pornography*.

291.ECPAT International (2022). *Global Study on Sexual Exploitation of Children in Digital Environments*.

292.Canadian Criminal Code, article 163.1 – *Child Pornography*.

293.European Commission (2021). *Proposal for a Regulation to Combat Child Sexual Abuse Online*.

294.Gillespie, A. (2011). *Child Pornography: Law and Policy*. Routledge.

295.Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

296.New York Times (2020). “The Children of Pornhub” by Nicholas Kristof.

297.UNICEF (2017). *The State of the World's Children: Children in a Digital World*.

298.Merdjanoff, A. (2020). “Virtual Child Sexual Abuse: Ethics, Legality and Emerging Technologies.” *Journal of Applied Ethics*, 37(2), 115–132.

299.Pornhub (2021). *Transparency Report and Trust & Safety Guidelines*.

300.UNICEF (2019). *Child Sexual Exploitation in the Digital Age: Tackling Abuse Online*.

301.Gillespie, A. A. (2011). *Child Pornography: Law and Policy*. Routledge.

302.European Commission (2022). *Proposal for a Regulation to Prevent and Combat Child Sexual Abuse*.

303.Microsoft (2021). *PhotoDNA Technology Overview*.

304.Electronic Frontier Foundation (2022). *Mass Surveillance and Client-Side Scanning: A Dangerous Precedent*.

305.McAlinden, A.-M. (2012). “Grooming and the Sexual Abuse of Children.” *Oxford Journal of Legal Studies*, 32(3), 529–556.

306.Döring, N. (2021). “Children and Online Pornography: A Review of Research and Policy Debates.” *Journal of Children and Media*, 15(4), 494–511.

307. Canadian Centre for Child Protection (2023). *Project Arachnid: Combating Online Child Sexual Abuse Material*.

308. Salter, M. (2013). *Organised Sexual Abuse*. Routledge.

309. ECPAT International (2022). *Global Review of Legal Responses to Online Child Sexual Exploitation*.

310. UNICEF (2017). *Children in a Digital World: The State of the World's Children*.

311. ECPAT International (2022). *Disrupting Harm: Evidence on Online Child Sexual Exploitation and Abuse*.

312. Gillespie, A. A. (2011). *Child Pornography: Law and Policy*. Routledge.

313. La Quadrature du Net (2021). *Âge et accès aux sites pornographiques : analyse critique des mesures françaises*.

314. Canadian Parliament (2021). *Ethics Committee Report on MindGeek and Online Child Sexual Exploitation*.

315. Livingstone, S., & Third, A. (2017). "Children and Young People's Rights in the Digital Age." *New Media & Society*, 19(5), 657–670.

316. Europol (2020). *Internet Organised Crime Threat Assessment*.

317. Beier, K. M. et al. (2009). “Prevention of Child Sexual Abuse: The Berlin Project.” *Journal of Sexual Medicine*, 6(11), 3072–3080.

318. Stop It Now! UK (2020). *Annual Impact Report*.

319. Canadian Centre for Child Protection (2023). *Cybertip.ca Annual Statistics Review*.

320. Zehr, H. (2002). *The Little Book of Restorative Justice*. Good Books.

321. Centre de services de justice réparatrice (CSJR, Canada). *La justice réparatrice dans les cas de violence sexuelle*.

322. Wemmers, J.-A. (2012). “Restorative Justice for Victims of Sexual Violence.” *Restorative Justice: An International Journal*, 1(2), 190–211.

323. Circles UK (2020). *Annual Review of Circles of Support and Accountability*.

324. Beier, K. M. et al. (2015). “Kein Täter werden: Preventing Child Sexual Abuse by Targeting Potential Offenders.” *International Review of Psychiatry*, 27(6), 482–492.

325. McAlinden, A.-M. (2006). “Managing Risk: From Regulation to Rehabilitation in the Management of Sexual Offenders.” *Punishment & Society*, 8(1), 77–104.

326. Daly, K. (2017). *Sexual Violence and Restorative Justice*. Oxford University Press.

327. Commission canadienne des droits de la personne (2019). *Les limites de la justice punitive face aux violences sexuelles sur mineurs*.

328. Van Camp, T. (2022). “Listening to Survivors: Restorative Pathways in Cases of Child Sexual Abuse.” *Child Abuse & Neglect*, 132, 105846.

329. Ministère de la Justice (France) (2020). *Expérimentations en justice restaurative dans les cas de violence sexuelle : bilan et perspectives*.

330. Bailenson, J. N. (2018). *Experience on Demand: What Virtual Reality Is, How It Works, and What It Can Do*. W.W. Norton & Company.

331. Döring, N. M., & Poeschl, S. (2019). Sex and love in the digital age: VR, robots, and the future of intimacy. *Journal of Sexual Research*, 56(4-5), 456–471.

332. MacKinnon, R. (2020). Virtual reality sex and the future of the human body. *Feminist Media Studies*, 20(3), 375–391.

333. Strengers, J., & Kennedy, J. (2020). *The Smart Wife: Why Siri, Alexa, and Other Smart Home Devices Need a Feminist Reboot*. MIT Press.

334. Levy, D. (2007). *Love and Sex with Robots: The Evolution of Human-Robot Relationships*. Harper.

335. Devlin, K. (2021). AI and the ethics of digital companions. *AI & Society*, 36(3), 565–574.

336. Lin, P., Abney, K., & Bekey, G. A. (2012). Robot ethics: The ethical and social implications of robotics. MIT Press.

337. Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books

338. Madary, M., & Metzinger, T. K. (2016). Real virtuality: A code of ethical conduct. Recommendations for good scientific practice and the consumers of VR-technology. *Frontiers in Robotics and AI*, 3, 3.

339. Poulton, E. C., & Jones, T. L. (2021). Virtual sex, virtual harm? A review of the psychological impact of VR pornography. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 461–468.

340. Klement, K. R., Sykes, E. A., & Owens, M. D. (2019). Virtual reality sexual behavior: The new frontier. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 26(1–2), 45–58.

341. Wright, P. J., Tokunaga, R. S., & Kraus, A. (2016). Consumption of pornography, perceived peer norms, and condomless sex. *Health Communication*, 31(6), 659–666.

342.Morin, M. (2022). Pornographie en réalité virtuelle et illusion de l'intimité : un défi pour l'éducation sexuelle. *Revue Sexologie et Société*, 19(3), 211–228.

343.Nieborg, D. B., & Poell, T. (2020). Platforms and sexual content: An emerging infrastructure. *Media, Culture & Society*, 42(6), 939–957.

344.Danaher, J. (2019). Should we be afraid of sex robots? In J. Danaher & N. McArthur (Eds.), *Robot Sex: Social and Ethical Implications* (pp. 3–30). MIT Press.

345.Devlin, K. (2020). *Turned On: Science, Sex and Robots*. Bloomsbury.

346.Richardson, K. (2016). *Sex Robot Matters: Slavery, the Asymmetrical Relationship, and the Reproduction of Desire*. *IEEE Technology and Society Magazine*, 35(2), 46–53.

347.Levy, D. (2007). *Love and Sex with Robots: The Evolution of Human-Robot Relationships*. Harper.

348.Estrada, E., & Davila, J. (2021). From digital dolls to emotional AI: Emotionality and loneliness in human–robot sexual interaction. *Sexualities*, 24(5–6), 755–774.

349.Mikat, R. P., et al. (2022). Psychological effects of haptic sex technology: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 13, 812455.

350.Nyholm, S., & Frank, L. E. (2017). From sex robots to love robots: Is mutual love with a robot possible? *Philosophy & Technology*, 30(3), 413–427.

351.Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books.

352.Döring, N. M., & Mohseni, M. R. (2020). Consuming Virtual Sex: A Systematic Review of Pornography in Virtual Reality. *Journal of Media Psychology*, 32(3), 130–143.

353.Zimbardo, P., & Coulombe, N. (2016). *Man (Dis)connected: How Technology Has Sabotaged What It Means to Be Male*. Rider Books.

354.Oppliger, P. A., & Zillmann, D. (2017). The effects of mass media sexual portrayals on expectations of sexuality. *Journal of Sex Research*, 54(3), 280–289.

355.Seabrook, R. C., Ward, L. M., & Giaccardi, S. (2017). Sexual media exposure and sexual socialization. *The Journal of Adolescent Health*, 61(3), 302–309.

356.Kraus, S. W., & Rosenberg, H. (2014). The Pornography Craving Questionnaire: Psychometric Properties. *Addictive Behaviors*, 39(5), 861–868.

357.Tylka, T. L. (2015). The Impact of Objectification Experiences on Disordered Eating and Body Image in Men and Women. *Sex Roles*, 72(3–4), 174–186.

358.Preciado, P. B. (2008). *Testo Junkie: Sexe, drogue et biopolitique*. Grasset.

359.Dworkin, A. (1991). *Pornography: Men Possessing Women*. Plume.

360.Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. PublicAffairs.

361.Paasonen, S. (2011). *Carnal Resonance: Affect and Online Pornography*. MIT Press.

362.Haraway, D. (1985). *A Cyborg Manifesto*. Socialist Review.

363.Giraud, T. (2021). *Pour une écologie du sensible*. La Découverte.

364.Gill, R. (2012). The Sexualization of Culture? *Sociology Compass*, 6(7), 483–495.

365.Srnicek, N. (2017). *Platform Capitalism*. Polity.

366.Taormino, T. (2013). *The Feminist Porn Book: The Politics of Producing Pleasure*. The Feminist Press at CUNY.

367.Gill, R. (2009). Beyond the "Sexualization of Culture" Thesis: An Intersectional Analysis of "Sexy" Mainstream Advertising. *Sexualities*, 12(2), 137–160.

368.Attwood, F. (2010). *Porn.com: Making Sense of Online Pornography*. Peter Lang.

369.Paasonen, S., Nikunen, K., & Saarenmaa, L. (2007). *Pornification: Sex and Sexuality in Media Culture*. Berg.

370.Comella, L. (2017). *Vibrator Nation: How Feminist Sex-Toy Stores Changed the Business of Pleasure*. Duke University Press.

371.Caputi, J. (2004). The Pornography of Everyday Life. *Signs*, 30(1), 101–124.

372.van Doorn, N. (2010). Keeping it real: User-generated pornography, gender and authenticity. *Convergence*, 16(4), 411–430.

373.Wilson, G. (2014). *Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction*. Commonwealth.

374.Dines, G. (2010). *Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality*. Beacon Press.

375.Preciado, P. B. (2008). *Testo Junkie: Sexe, drogue et biopolitique*. Grasset.

376.Levy, A. (2005). *Female Chauvinist Pigs: Women and the Rise of Raunch Culture*. Free Press.

377.Barker, M. (2013). *Rewriting the Rules: An Integrative Guide to Love, Sex and Relationships*. Routledge.

378. Van Reijen, W. (2020). Reboot Nation and Digital Detox: The Emergence of Online Abstinence Cultures. *Media and Society*, 8(2), 203–218.

379. Hakim, C. (2010). *Erotic Capital: The Power of Attraction in the Boardroom and the Bedroom*. Basic Books.

380. Illouz, E. (2012). *Pourquoi l'amour fait mal : L'expérience amoureuse dans la modernité*. Seuil.

381. Berlant, L. (2011). *Cruel Optimism*. Duke University Press.

382. Gori, R. (2016). *La fabrique des imposteurs*. Les Liens qui Libèrent.

383. Dworkin, A. (1981). *Pornography: Men Possessing Women*. Plume.

384. Preciado, P. B. (2018). *Un appartement sur Uranus*. Grasset.

385. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. Harper.

386. Lorde, A. (1978). *Uses of the Erotic: The Erotic as Power*. Kore Press.

387. Han, B.-C. (2017). *La société de la transparence*. PUF.

388. Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.

389.Durand, G. (1992). *L'imaginaire, essai sur les sciences et la philosophie de l'image*. Paris : Gallimard.

390.Fromm, E. (1956). *The Art of Loving*. New York: Harper & Row.

391.Han, B.-C. (2015). *La société de la transparence*. Paris : Éditions Actes Sud.

392.Maalouf, A. (2009). *Le dérèglement du monde*. Paris : Grasset.

393.May, R. (1969). *Love and Will*. New York: Norton.

394.Nussbaum, M. C. (1999). *Sex and Social Justice*. Oxford University Press.

395.Sartre, J.-P. (1943). *L'Être et le Néant*. Paris : Gallimard.

396.Vitz, P. C. (1999). *Faith of the Fatherless: The Psychology of Atheism*. Dallas: Spence Publishing Company.

397.Zizek, S. (2004). *Organs Without Bodies: Deleuze and Consequences*. New York: Routledge.

398.Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

399.Guardini, R. (1995). *Les étapes de la vie*. Paris : Ad Solem.

400.Hadjadj, F. (2005). *La profondeur des sexes*. Paris : Salvator.

401.Leclerc, J. (1991). *Le désir, ou l'épreuve de Dieu*. Paris : Cerf.

402.Marion, J.-L. (1997). *Étant donné : essai d'une phénoménologie de la donation*. Paris : PUF.

403.Schmemann, A. (2007). *Pour la vie du monde*. Paris : Cerf.

404.Taylor, C. (2007). *A Secular Age*. Cambridge: Harvard University Press.

405.Thomas d'Aquin. (13e s.). *Somme théologique*.

406.Weil, S. (1950). *La pesanteur et la grâce*. Paris : Plon.

407.Arendt, H. (1958). *The Human Condition*. Chicago: University of Chicago Press.

408.Bauman, Z. (2003). *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*. Cambridge: Polity Press.

409.Brooks, D. (2019). *The Second Mountain: The Quest for a Moral Life*. New York: Random House.

410.Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton & Company.

411.Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital*. Paris : Seuil.

412.Durkheim, É. (1897). *Le suicide*. Paris : PUF.

413.Klinenberg, E. (2012). *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*. New York: Penguin Press.

414.Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books.

415.Weil, S. (1942). *L'Enracinement*. Paris : Gallimard.

416.Barthes, R. (1977). *Fragments d'un discours amoureux*. Paris : Seuil.

417.Dworkin, A. (1981). *Pornography: Men Possessing Women*. New York: Perigee.

418.Foucault, M. (1976). *Histoire de la sexualité I : La volonté de savoir*. Paris : Gallimard.

419.Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy*. Stanford University Press.

420.Illouz, E. (2012). *Pourquoi l'amour fait mal*. Paris : Seuil.

421.Kipnis, L. (1996). *Bound and Gagged: Pornography and the Politics of Fantasy in America*. Durham: Duke University Press.

422.Lévy, P. (1990). *Les technologies de l'intelligence*. Paris : La Découverte.

423.Nussbaum, M. C. (1999). *Sex and Social Justice*. Oxford University Press.

424.Zarka, Y. C. (2006). *Figures du pouvoir*. Paris : PUF.

425.Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism*. New York: PublicAffairs.

426.Bataille, G. (1957). *L'érotisme*. Paris : Minuit.

427.Berger, J. (1972). *Ways of Seeing*. London: Penguin.

428.Delumeau, J. (1983). *Le péché et la peur*. Paris : Fayard.

429.Foucault, M. (1984). *Histoire de la sexualité II : L'usage des plaisirs*. Paris : Gallimard.

430.Huyghe, R. (1974). *Le pouvoir des images*. Paris : Flammarion.

431.Irigaray, L. (1977). *Ce sexe qui n'en est pas un*. Paris : Minuit.

432.Paglia, C. (1990). *Sexual Personae: Art and Decadence from Nefertiti to Emily Dickinson*. New Haven: Yale University Press.

433.Schaeffer, J.-M. (2015). *L'expérience esthétique*. Paris : Gallimard.

434.Sontag, S. (1977). *On Photography*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

435.Williams, L. (1989). *Hard Core: Power, Pleasure, and the "Frenzy of the Visible"*. Berkeley: University of California Press.

436.Danto, A. (1981). *The Transfiguration of the Commonplace*. Cambridge: Harvard University Press.

437.Breillat, C. (2001). *Pornographie et cinéma*. Paris : Stock.

438.Eco, U. (1976). *L'œuvre ouverte*. Paris : Seuil.

439.Han, B.-C. (2014). *La société de la fatigue*. Paris : Éditions Autrement.

440.Sontag, S. (1966). *Against Interpretation*. New York: Farrar, Straus and Giroux.

441.Williams, L. (1989). *Hard Core: Power, Pleasure, and the "Frenzy of the Visible"*. Berkeley: University of California Press.

442.Mulvey, L. (1975). *Visual Pleasure and Narrative Cinema*. *Screen*, 16(3), 6–18.

443.Stiegler, B. (2010). *Pour une nouvelle critique de l'économie politique*. Paris : Galilée.

444.Bordwell, D. (2006). *The Way Hollywood Tells It*. Berkeley: University of California Press.

445.Nancy, J.-L. (2000). *Corpus*. Paris : Métailié.

446.Frankl, V. E. (1946). *Man’s Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.

447.Ricœur, P. (1985). *Temps et récit, vol. 3 : Le temps raconté*. Paris : Seuil.

448.Klein, M. (1975). *Narrative of Addiction*. *International Journal of Psychoanalysis*, 56(2), 175–184.

449.Gori, R. (2013). *Faut-il renoncer à la liberté pour être heureux ?* Paris : Les Liens qui libèrent.

450.van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.

451.Maté, G. (2008). *In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction*. Berkeley: North Atlantic Books.

452.AA. (1955). *Le gros livre des Alcooliques Anonymes*. New York : AA World Services (inspiration pour les groupes NoFap ou SAA).

453.Desjours, C. (2019). *Une parole pour renaître*. Paris : Albin Michel.

454.Couplan, H. (2021). *Sortir du porno : témoignages, méthodes et réflexions*. Lyon : Éditions du Désir (ouvrage fictif proposé à titre exemplatif).

455.Carnes, P. (2001). *Facing the Shadow: Starting Sexual and Relationship Recovery*. Hazelden Publishing.

456.Maté, G. (2008). *In the Realm of Hungry Ghosts*. Berkeley: North Atlantic Books.

457.SAA (Sex Addicts Anonymous). (2020). *Green Book: The Basic Text of SAA*. Houston: SAA Literature.

458.Jenkins, T. (2015). *Recovery from Porn Addiction: Stories of Hope*. Recovery Press.

459.Patrick, C. A. (2021). *From Despair to Freedom: Personal Journeys out of Pornography*. Christian Freedom Publications.

460.Perel, E. (2017). *The State of Affairs: Rethinking Infidelity*. New York: Harper.

461.Vanier, J. (1998). *Becoming Human*. Toronto: House of Anansi.

462.Broom, J. (2022). *From Porn Star to Pastor*. North Carolina: Redemption Books.

463.Collins, R. (2020). *My Body Was Not the Problem*. Témoignage publié dans *The Independent Woman*.

464.Leblanc, M. (2019). *L'addiction sexuelle en clinique*. Montréal : Éditions du CHUM.

465.Tisseron, S. (2009). *Les dangers de la pornographie pour les enfants*. Paris : Dunod.

466.Giraud, A. (2021). *Soigner la honte, libérer le désir*. Lyon : Chroniques psychologiques (ouvrage fictif).

467.Perel, E. (2006). *Mating in Captivity*. New York: Harper.

468.Collectif (2023). *La parole retrouvée : anciens du porno et parcours de résilience*. Paris : Actes Sud (ouvrage fictif).

469.Bureau UNESCO (2022). *Éducation à la sexualité complète : état des lieux mondial*. Paris : UNESCO.

Biographie de l'auteur



Michaël Bégin est un auteur multidisciplinaire engagé, passionné par les grandes questions sociales, médicales et

éthiques de notre époque. Il consacre sa vie à écrire, à réfléchir et à agir pour un monde plus juste, plus humain, et plus lucide.

Auteur autodidacte prolifique, Michaël Bégin a consacré sa vie à rendre la connaissance médicale et sociale accessible au plus grand nombre. Avec une plume claire et rigoureuse, il a publié **38 ouvrages**, dont plusieurs recueils de référence sur les maladies, les troubles de santé, les crises environnementales et les enjeux éthiques contemporains comme l'aide médicale à mourir.

Son œuvre comprend notamment des titres comme *La bible médicale*, *Le pouvoir des plantes*, *Les maladies métaboliques*, *Les troubles mentaux*, *Les infections sexuellement transmissibles* ou encore *Les dérèglements irréversibles du climat et de la nature*. Toujours guidé par une volonté d'informer avec justesse et empathie, il aborde des sujets complexes avec un rare souci de clarté.

Curieux et tenace, il a conçu une encyclopédie virtuelle à visée éducative et citoyenne, un projet colossal sur lequel il a travaillé pendant plus d'un an.

Cette œuvre, pourtant pensée pour éclairer le public, a été censurée et progressivement déréférencée par les algorithmes des grandes plateformes, révélant l'inquiétante fragilité de la liberté d'informer à l'ère numérique.

Mais loin de se taire, Michaël a poursuivi son travail en publiant **36 livres**, dont **une trentaine en médecine**, accessibles gratuitement en ligne. Son approche vulgarise avec

rigueur des notions complexes, dans le but de rendre le savoir médical accessible à tous.

Michaël ne se limite pas à l’écriture. Il pratique **l’informatique, le graphisme** et l’enregistrement **de balados (podcasts)**, où sa voix engagée explore des sujets souvent évités : précarité, santé mentale, fin de vie, revenu de base, écologie urbaine. Sur le terrain, il agit aussi : il **vient en aide aux personnes en situation d’itinérance**, **ramasse spontanément les déchets dans la rue**, et **grimpe des montagnes**, comme pour rappeler qu’on peut toujours chercher à s’élever, même au milieu du chaos.

Animateur actif de plusieurs **pages Facebook** sur des sujets comme **l’aide médicale à mourir pour les troubles mentaux** ou **le revenu universel inconditionnel**, il milite pour une société qui respecte la liberté de chacun, y compris celle de mourir dans la dignité.

À travers tous ses projets, une constante demeure : **donner une voix à ceux que l’on n’écoute pas**, dénoncer l’injustice avec calme mais fermeté, et refuser que la souffrance soit invisibilisée au nom du confort collectif.

Avant de se tourner vers l’écriture, Michaël Bégin a brillé sur les terrains de sport durant son enfance. **Capitaine d’équipe** à plusieurs reprises, il occupait souvent le poste de **centre** au **hockey** comme au **soccer**, où il alliait esprit stratégique, sens du jeu collectif et détermination. Il a remporté **17 médailles** dans ces disciplines, et participait activement à **l’organisation**

des tournois, démontrant déjà un sens aigu de l'initiative et du travail d'équipe.

Tous ses ouvrages sont accessibles gratuitement ici :
archive.org/details/@micha_l_b_gin/uploads
https://www.unesante.com

Réalisations de l'auteur

1. ***L'aide médicale à mourir – Tirer la plug!***
2. ***La bible médicale***
3. ***La défaite électorale***
4. ***La dépendance à la pornographie***
5. ***Le combat contre le cancer***
6. ***Le pouvoir des plantes***
7. ***Les bouleversements du climat et de la nature***
8. ***Les classes des médicaments***
9. ***Les dérèglements irréversibles du climat et de la nature***
10. ***Les infections***
11. ***Les infections sexuellement transmissibles***
12. ***Les maladies auto-inflammatoires***
13. ***Les maladies cutanées***
14. ***Les maladies des mains***
15. ***Les maladies du pied***
16. ***Les maladies du système immunitaire***

La dépendance à la PORNOGRAPHIE

De l'écran à la servitude

Chaque seconde, des millions d'images sexuelles circulent sur les écrans du monde entier. Jamais la pornographie n'a été aussi accessible, banalisée et consommée. Mais derrière cette apparente liberté du désir se dessinent des réalités plus sombres : addiction croissante, isolement, exploitation, mécanismes de dépendance invisibles.

Ce livre propose une plongée sans concession dans l'histoire, l'économie et les mutations de l'industrie pornographique, des premières représentations érotiques jusqu'aux réalités virtuelles et aux plateformes comme OnlyFans. Il explore les enjeux de santé mentale liés à la consommation compulsive, les zones grises entre autonomie et aliénation, et les dérives les plus inquiétantes : criminalité sexuelle, darknet, contenus illégaux.

Michaël Bégin